vida simples

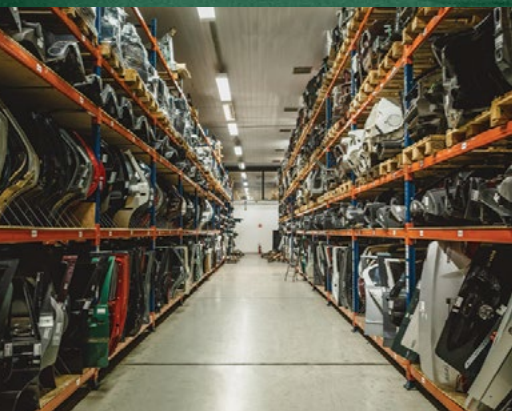
MAIO 2016 EDIÇÃO 170

O poder da alegria

Como se conectar com esse sentimento que nos ajuda a tornar a vida mais leve e traz força para realizar projetos e mudanças

Experiência
O que aprendi ao adotar uma criança mais velha

Vá de bike
Razões para perder o medo e pedalar por aí

Questão de tempo
A busca pelo momento certo para cada decisão

A Porto Seguro está lançando a Renova Ecopeças. O que era seguro agora também ficou mais sustentável.

caso | Comunicação

Renova Ecopeças.
A primeira recicladora de automóveis do Brasil.

O mundo recicla carros. No Brasil, grande parte deles termina em desmanches ou aterros não certificados. A Renova foi criada pela Porto Seguro para dar destinação correta aos veículos que saem de circulação, seja transformando partes em matéria-prima, descartando corretamente itens de segurança ou trazendo para o mercado de revenda as peças em perfeito estado e com garantia de procedência. Tudo para que nenhuma delas vá parar na natureza.

Conheça mais em **institucional.renovaecopecas.com.br**

Ela, a vida

HÁ ALGUNS DIAS me sinto inquieta por conta de um sonho. Nele, estava tia Lybia, que mora em Recife e teve papel de protagonista na minha vida. A casa dela sempre foi refúgio das férias de verão. Tia Lybia foi uma mulher de delicadezas: conversava com as plantas, se preocupava com os outros e tinha um olhar muitas vezes ingênuo. Eu me sentia próxima dela e ela, de mim. Por diversas vezes, ela me ligava nos dias de aflição: "Você está bem?". Em geral, eu não estava. Ela, mesmo distante, sentia, intuía. Coisas que a gente não tenta explicar, apenas aceita de bom grado. A questão é que minha tia tem Alzheimer. E, nos últimos anos, sua caminhada foi descendente. Hoje, não reconhece nada, nem ninguém. Mas por que estou contando isso? Minha tia amava viver. Certamente ela não optou por se despedir assim. Por isso prefiro não lembrar dela como alguém que teve Alzheimer, mas como a minha tia, com quem aprendi tanto. Esta edição, que fala sobre alegria e também sobre finitude, é dedicada a ela. A alegria nos ensina sobre delicadeza e a perceber as entrelinhas do cotidiano. E a morte sinaliza que a jornada tem fim e precisamos vivenciá-la com intensidade, verdade, paixão. Inauguramos também uma coluna, *Suas Escolhas*, com a coach Paula Abreu, que pretende desatar nós internos rumo a uma vida com mais propósito, plena e alegre. Propósito que deve ser lembrado sempre. No dia que sonhei com tia Lybia, levei meus filhos para o parque e eles pedalaram, pela primeira vez, suas bicicletas sem rodinhas. Foi lindo de ver, de sentir. Trouxe alegria, satisfação e a sensação de que a vida é isso. Obrigada, tia. Entendi o recado.

Ana Holanda, editora

DIRETOR-SUPERINTENDENTE
Edgardo Martolio

DIRETORES CORPORATIVOS
Marketing: Luis Fernando Maluf
Editorial: Claudio Gurmindo (*Núcleo Celebridades*)
e Pablo de la Fuente (*Núcleos Novos Leitores e Mensais*)
Publicidade: Luciana Jordão
Circulação: Marciliano Silva Jr.
Internet e Mídia Digital: Alan Fontevecchia
Operações: Osmar Lara
Jurídico e RH: Wardi Awada

DIRETORES EXECUTIVOS
TI: Cícero Brandão
Arte: André Luiz Pereira da Silva

DIRETORES
Publicidade: Maria Rosária Pires (*Núcleo Novos Leitores*)
Escritório Rio de Janeiro: Claudio Uchoa (*Editorial*)
Arte: Juliana Cuttin (*Núcleos Negócios, Bem-Estar, Casa & Mulher*)
e Kika Gianesi (*Núcleo Novos Leitores*)

GERÊNCIAS
Logística: Gilberto Arcari
Escritório Rio de Janeiro: Edinoel Silva Faria
Circulação: Luciana Romano (*Assinaturas*)
Marketing Publicitário e Eventos: Mariana Kotait
Eventos: Walacy Prado
Administração, Finanças e Controle: Adriano Bialli
Tecnologia Digital: Nicholas Serrano

EDITORES DE IMAGEM
Fotografia: Martín Gurfein (*SP*), César Alves (*RJ*)

vida simples
(Lançada em 2002)

Editora: **Ana Holanda**; Editora-Assistente: **Débora Zanelato**
Designers: **Paola Viveiros e Dandara Hahn**
Revisão: **Bianca Albert**
Publicidade: **Katia Honório e Silzer Draghi** (*Executivas de Negócios*)

vidasimples.uol.com.br

ÁREAS COMPARTILHADAS
FOTOGRAFIA: Priscilla Vaccari (*SP*) e Cadu Pilotto (*RJ*); Samantha Ribeiro e Ramiro Pereira (*Assistentes*); **CORRESPONDENTE INTERNACIONAL**: Álvaro Teixeira (Paris); **CIRCULAÇÃO**: Pablo Barreto; **MARKETING PUBLICITÁRIO E EVENTOS**: Gustavo Mendes (*Editor de Arte*), Adriana Trujillo (*Editora Assistente*) e Murilo Bosi (*Analista de Marketing*); **MARKETING**: Caroline Ryna, Fernando Almeida, Nilton Vieira, Natalie Fonzar (*Apoio*) e Bianca Gurgel (*Designer*); **TI**: Carlos Almeida, Dirceu Bueno, Ricardo Jota e Victor Fontes (*Assistentes*); **LOGÍSTICA**: Anicley Lima, Daniel Ferreira e Ivo Santos; **RECURSOS HUMANOS**: Renê Santos (*Consultor*); **ADMINISTRAÇÃO, FINANÇAS E CONTROLE**: Alessandro Silva e Arthur Matsuzaki (*Analistas*) e Manoel Leandro (*Consultor*); **PROCESSOS**: Henrique Pereira e Agnaldo Gama; **DEDOC**: Marco Vianna; **PRE-PRESS**: Alexandre de Sousa, André Uva, Claudio Costa, Edvania Silva, Emerson Luis Cação, Dorival Coelho, Edvania Silva, Rodrigo Figuerola e Rogerio Veiga

INTERNET E MÍDIA DIGITAL
EDITOR: Ademir Correa; **PUBLICIDADE VIRTUAL**: Fernanda Neves (*Gerente*), Bruna Oliveira, Deborah Burmeister, Lais Guedes e Thays Panar (*Executivas*); **PLANEJAMENTO**: Roberta Covre (*Gerente*) e Anne Muriel (*Analista*); **MARKETING DIGITAL**: Victor Calazans (*Analista*)

REDAÇÃO E CORRESPONDÊNCIA
SÃO PAULO: Avenida Presidente Juscelino Kubitschek, 1400, 13º andar, conjs. 131/132, Jardim Paulista, CEP 04543-000, SP, Brasil, tel.: (11) 2197-2000, fax: (11) 3086-4738; **RIO DE JANEIRO**: Torre Rio-Sul, Rua Lauro Müller, 116, conjunto 3105, 31º andar, CEP 22290-160, RJ, Brasil, tel.: (21) 2113-2200, fax: (21) 2543-1657

VIDA SIMPLES 170 ISSN (977167876000), ano 14, nº05 é uma publicação mensal da Editora Caras. **Edições anteriores**: Ligue para 0800-777 3022 ou solicite ao seu jornaleiro pelo preço da última edição em bancas mais despesa de remessa; sujeito a disponibilidade de estoque. **Distribuída em todo o país pela Dinap S.A.** Distribuidora Nacional de Publicações, São Paulo. **VIDA SIMPLES** não admite publicidade redacional

SERVIÇO AO ASSINANTE
Grande São Paulo: (11) 5087-2112 - Demais localidades: 0800-775 2112
www.abrilsac.com
PARA ASSINAR
Grande São Paulo: (11) 3347-2121 - Demais localidades: 0800-775 2828
www.assineabril.com.br

IMPRESSA NA GRÁFICA ABRIL:
Av. Otaviano Alves de Lima, 4400,
CEP: 02909-900, Freguesia do Ó, São Paulo, SP
EDITOR RESPONSÁVEL
Wardi Awada

ILUSTRAÇÃO PAULA FABRIZIO; FOTO DA CAPA JAN STROMME/GETTY IMAGES

vida simples

MAIO 2016

pág. 24
Série *Iluminados* exalta a beleza da vida cotidiana na cidade

nesta edição

todo mês

Colunistas

FOTO *André Rodrigues*

Envie comentários e sugestões pelo e-mail *vidasimples@ maisleitor.com.br*, com nome completo, profissão e cidade

Para consultar edições recentes, acesse nosso site: *vidasimples.uol.com.br*

Ou ainda participe de nossas redes sociais
FACEBOOK *revistavidasimples*
INSTAGRAM *vidasimples*
TWITTER *@vidasimples*

Carta ao leitor

Acabei de receber a VIDA SIMPLES de abril e, já na *Carta ao Leitor*, meus olhos marejaram em lembrar a minha infância no interior da Bahia, indo à escola a pé com meu pai e, um pouco maior, sozinha ou com minha irmã, uma prima e mais outros amigos que moravam pelo caminho. Tenho as melhores memórias dessa época e alimento a certeza de que lembrar dessas coisas está me dando forças para seguir com minhas escolhas nos últimos meses, entre elas mudar o meio de transporte, o emprego e viver melhor.
— Márcia Fernandes de Moraes

Quarta pessoa

O texto do Gustavo Gitti trouxe palavras amigas em um momento da minha vida no qual eu estava precisando desses conselhos tão importantes. Estou me casando e minha maior preocupação é manter nossa relação saudável como é agora. Espero que o casamento melhore e fortifique ainda mais nossa união.
— Kelly Melo

Publicação simples

Sou leitora novata desta revista e quero deixar registrada a minha grande satisfação em ter em mãos uma publicação de fato 'simples', dedicada ao bem e ao bom convívio em sociedade. Acostumada a leituras que só nos levam a tristeza e descrença, leio a VIDA SIMPLES abraçando o diferencial, curtindo-a da capa à última página, como uma brisa que nos faz sorrir e levantar o astral em tempos tão críticos. Já espalhei para várias amigas o quanto estou cada vez mais me tornando fã dessa revista, e parabenizo a todos vocês pelo excelente trabalho.
— Lucia Bodeman

Afago para a alma

Parabéns a toda a equipe! Esta revista é um afago para a minha alma. Me faz tão bem ler as matérias... Vocês são uma injeção de autoconhecimento e amor-próprio que todo mês recebo com satisfação em casa.
— Aretuse Nunes

Leitura prazerosa

Aaahhh!!! É o que sinto enquanto minhas mãos em garra descem de minha boca, deslizando para o pescoço hiperestendido, porque tenho vontade de comer a revista. Quero internalizar todos os artigos apresentados. O texto assinado por José Francisco Botelho encerrou a minissérie brilhantemente. Olha, assim minha alma perderá a "forma" rapidamente, ou melhor, ganhará nova forma, porque, afinal de contas, que privilégio é manter-se fora de um "regime" assim.
— Francier De Assis Souza

Pensando bem

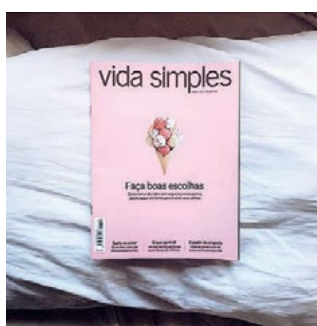
Conheci a revista há uns três meses e estou apaixonado por ela desde então! Todo mês, eu e minha esposa temos longos debates sobre as matérias e posso dizer que, a cada artigo, eu me torno uma pessoa melhor (ou pelo menos reflito mais sobre o mundo). Na última edição, o artigo do Eugenio Mussak, *O Desapego Pragmático*, nos tocou de uma maneira especial. Há mais ou menos um ano, tentamos praticar algo parecido com o desapego pragmático que ele menciona, tanto com bens materiais (nosso guarda-roupa hoje se resume a poucas peças e, se uma nova entra, uma antiga precisa sair) quanto nas relações pessoais (afinal, tem amigo que é mais peso morto do que companheiro de verdade). Nos consideramos muito mais felizes e mais leves, isso sem contar a economia financeira que esse estilo de vida nos proporcionou. Parabéns pela publicação e pelo belo trabalho que vocês vêm fazendo.
— Bruno Miquelino

Dilemas

Fiquei muito feliz em encontrar um texto do filósofo Alain de Botton na edição de abril de VIDA SIMPLES. Ele é tão simples e mágico ao mesmo tempo. Tudo a ver com a revista!
— Marceli Correa

@jeffeson.mendes

@mariiivasconcelos

@natalinhainha

@julianlopes

@samuelsehn

@mariagabibarros

FALE COM A GENTE

ATENDIMENTO AO LEITOR
Envie suas perguntas, críticas e sugestões para a redação: Av. Presidente Juscelino Kubitschek, 1400, 13º Andar, CEP 04543-000, São Paulo, SP. E-mail: **vidasimples@maisleitor.com.br**

PARA ASSINAR
Acesse via internet: **assineabril.com.br**
Ligue Grátis: **0800-7752828**
Grande São Paulo: **(11) 3347-2121**
De segunda a sexta das 8h às 22h
Aos sábados, das 9h às 16h
Site: **abrilsac.com**

DÚVIDAS
Sobre sua assinatura, reclamações e alteração de endereço
Grande São Paulo: **(11) 5087-2112.** De segunda a sexta, das 8h às 22h
Em outras localidades, ligue grátis: **0800-7752112**
Site: **abrilsac.com**

PARA ANUNCIAR
Telefone: **(11) 2197-2011/2059/2121**
E-mail: **publicidade@editoracaras.com.br**

PARA COMPRAR EDIÇÕES ANTERIORES
Ligue: **0800-7773022**
De segunda a sexta das 7h30 às 17h30

VENDA DE CONTEÚDO
Para direitos de reprodução dos textos e imagens publicados em VIDA SIMPLES, acesse **www.abrilconteudo.com.br**

Compartilhe

Em memória do cangaço

Fotógrafo resgata história de Lampião, Maria Bonita e seu bando refazendo os caminhos por eles percorridos

“TIVE A SORTE de nascer em um estado do Nordeste e mantenho uma atração muito forte pelo cenário do sertão e da caatinga, lugar de gente valente que consegue sobreviver enfrentando todo tipo de adversidade humana”, diz o fotógrafo Márcio Vasconcelos ao contar sobre sua ideia de explorar e retratar os caminhos feitos por Lampião, Maria Bonita, Corisco e Dadá e, assim, preservar a memória do cangaço. Ao longo dos 4 mil quilômetros percorridos por cinco estados (Pernambuco, Sergipe, Alagoas, Bahia e Ceará) em dois meses, as lentes de Márcio também fotografaram personagens ainda vivos que fazem parte dessa história. “Ela ainda é muito viva no imaginário popular do sertão. Parece que foi uma novela de TV transmitida há pouco tempo”, diz ele, que conta ter se emocionado ao conversar com testemunhas de idade tão avançada mas lúcidas sobre o que viveram. O trabalho de Márcio virou livro, *Na Trilha do Cangaço – O Sertão Que Lampião Pisou*, recém-lançado pela Editora Vento Leste. “Mergulhar em temas como esse é de uma importância muito grande. O que faço é mais uma forma de contribuir para que a história não se torne apenas uma lenda.” — DÉBORA ZANELATO

NA TRILHA DO CANGAÇO
bit.ly/1RZOWR6

Olhe para o chão

Projeto de fotógrafos conta história de pisos de Barcelona e convida visitantes a apreciar esses mosaicos e suas belas histórias

SE VISITAR BARCELONA, considere olhar para baixo e admirar uma das grandes belezas da cidade: os pisos. Eles são tema do Instagram "Tile Addiction", dos espanhóis José Jóvena e Elisabet Martínez. Agora José e Elisabet convidaram o fotógrafo alemão Sebastian Erras, que já fotografou pisos de Paris e Veneza, para compor uma galeria hipnotizante com os pisos da cidade espanhola. No site do projeto, os visitantes são convidados a conhecer os pisos e também suas histórias, além de fazer o download de um mapa da cidade com a indicação dos pontos onde os ladrilhos podem ser encontrados e apreciados. — DÉBORA ZANELATO

BARCELONA FLOORS | bit.ly/1UMwECb

Comida sem desperdício

ESTIMULAR O USO de partes dos alimentos que iriam para o lixo – como cascas, talos e folhas – é a proposta da ONG Banco de Alimentos com a campanha Desperdício Gourmet. Os restaurantes Del Barbiere e Sushi Drive, de Porto Alegre, já aderiram à ideia e utilizam os alimentos de forma integral. O beijinho da foto, por exemplo, é feito com bagaço de beterraba. — SIMONE CUNHA

DESPERDÍCIO GOURMET
bancodealimentos.org.br

ENERGIA SOLAR NAS RUAS

PAINÉIS QUE CAPTAM a energia solar serão instalados sobre mil quilômetros de ruas na França. As placas foram desenvolvidas pela startup Wattway e possuem só 7 milímetros de espessura, mas aguentam qualquer tipo de tráfego. A previsão de conclusão das obras é de cinco anos – e essa energia limpa poderá abastecer 5 milhões de pessoas, que representam 8% da população do país. — DZ

WATTWAY | http://bit.ly/1PvCcyn

FOTOS DIVULGAÇÃO

Em vez de tintas, pétalas. Com elas, a americana Bridget Collins compõe desenhos delicados e também faz releituras de quadros famosos, como a mãe e o filho, na pintura *As Três Idades da Mulher* (acima), de Gustav Klimt.

Arte em flor

Artista plástica americana cria desenhos e até releituras de obras clássicas utilizando pétalas de flores que encontra perto de casa

DE UMA delicadeza encantadora, as obras de Bridget Beth Collins são feitas com folhas e pétalas de plantas que ela recolhe em jardins e florestas da vizinhança perto da casa onde mora, em Seattle (EUA). "Já durante o inverno eu compro buquês e aproveito suas pétalas", ela conta. Apaixonada por botânica, Bridget criou a Flora Foranger, onde faz lindos desenhos inspirados pela natureza, por animais e até pinturas clássicas. "Gosto de deixar minha criatividade fluir, representar a beleza da natureza de forma orgânica, além de ser uma pausa revigorante do meu trabalho como escritora e pintora", diz. Depois de recolhidas, as folhas seguem para um grande painel em branco, onde Bridget cria seus desenhos e depois os fotografa – as imagens estão disponíveis para compra em seu site. Entre os trabalhos graciosos da artista estão as reproduções de quadros famosos, como *O Nascimento de Vênus*, de Botticelli. Uma bela pintura que, em vez de tinta, utiliza as próprias cores da natureza. — DÉBORA ZANELATO

FLORA FORANGER
bridgetbeth.com/flora-forager/

Primeira doação de óculos aconteceu na Rocinha, no Rio

Sobre enxergar além

Para cada óculos escuros vendidos, empresa doa óculos de grau para pessoas que precisam, mas não têm recursos para comprá-los

CERCA DE 2,5 milhões de brasileiros têm algum problema de visão, mas não podem comprar óculos. E foi partindo da dificuldade de acesso a um acessório transformador que os brasileiros André Caiaffa e Leonardo Tang encontraram o ramo do seu negócio. Eles criaram a marca de óculos escuros Giv.On, em que, para cada modelo vendido, um óculos de grau é doado para quem precisa, mas não tem como comprar. "Queríamos trabalhar com algo que tivesse impacto social. E investigando problemas do país, percebemos a dificuldade de acesso a oftalmologistas. Decidimos que esse seria o centro do nosso modelo de negócio e aí buscamos uma forma de viabilizar isso", explica. André aprendeu que, no empreendedorismo social, primeiro se escolhe o problema que quer trabalhar, depois acha-se a forma de financiar esse trabalho. As primeiras doações de óculos de grau aconteceram no começo do ano, na favela da Rocinha, no Rio de Janeiro, para 200 pessoas entre 5 e 85 anos, em uma estrutura montada no local para atender do começo ao fim do processo. Os moradores passaram por exames de visão e consulta oftalmológica e, então, receberam acessórios sob medida. "A nossa ideia é facilitar que as pessoas deixem um legado positivo, imediato e sustentável. E isso independe se será através de óculos ou também outras iniciativas", diz André. Um bom exemplo de como empresas podem nascer não só para lucrar mas também ajudar a quem precisa. — DÉBORA ZANELATO

GIV.ON | www.givon.com.br

Luminária verde

A FIM de levar mais natureza a ambientes fechados onde o cultivo de uma planta é inviável, os designers alemães Emilia Lucht e Arne Sebrantke criaram a Mygdal, um tipo de lâmpada tecnológica que recria um ecossistema autossuficiente onde plantas podem crescer e se desenvolver, fornecendo, inclusive, luz necessária para a fotossíntese. Ela não requer cuidados como ventilação ou irrigação, por exemplo. "A natureza contribui muito para o nosso bem-estar. Mas nem todo mundo tem tempo e condições suficientes para ter plantas por perto", dizem os criadores. — DZ

MYGDAL
nui-studio.com

FOTOS DIVULGAÇÃO

Lave enquanto pedala

LAVAR roupa e praticar uma atividade física ao mesmo tempo. É a proposta da Bike Washing Machine, desenvolvida por designers chineses, que combina uma máquina de lavar roupa a uma bicicleta ergométrica. Na parte dianteira há um tambor que é acionado através das pedaladas, lavando a roupa suja. A energia cinética também é responsável pelo funcionamento do display da bicicleta. — DZ

BIKE WASHING MACHINE
bit.ly/1EK6MPK

Um novo olhar

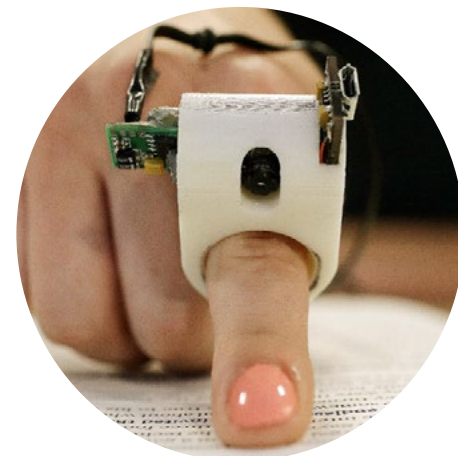
Projeto Deriva do Bem convida os moradores de Goiânia a fotografar para, assim, ajudá-los na redescoberta das ruas e praças da cidade

SAIR PELA CIDADE de Goiânia para fotografá-la e encontrar lugares já vistos sob olhares novos. Observar a arquitetura, as pessoas e sua história. E, através das imagens, preservar a memória do local. Essa é a proposta do projeto Deriva do Bem, que faz saídas fotográficas por bairros da capital goiana. "A inscrição para o evento é a doação de 2 litros de leite, encaminhados a instituições que atendem moradores de rua", diz Braulio Ferreira, arquiteto e criador do projeto. O próximo encontro acontece no final de maio, e percorrerá três importantes bairros da cidade com o tema "Caminhos do Sol". Vale o passeio. — DÉBORA ZANELATO

DERIVA DO BEM | derivadobem.com.br

LEITOR PARA DEFICIENTES VISUAIS

O FINGERREADER (ou dedo leitor, em tradução livre) é um anel incrível capaz de tornar acessível para deficientes visuais a leitura de qualquer livro ou e-book. Criado por pesquisadores do MIT (Instituto de Tecnologia de Massachusetts), o anel, ainda um protótipo, escaneia a linha de um livro e o lê em voz alta – até traduz para outro idioma. Um dispositivo vibra quando o leitor chega ao final de uma linha ou quando se afasta dela. — DZ

FINGERREADER | http://bit.ly/1gwu4JV

Quanto vale a refeição?

Chefs abrem os custos de seus pratos e permitem que o cliente pague o que achar justo pela comida, entendendo o valor de cada alimento

E SE VOCÊ soubesse dos custos cobrados por uma refeição e, a partir disso, decidisse quanto vai pagar por ela? A Ecozinha propõe essa reflexão e permite que o cliente pague o que acha justo. "Temos como base a transparência entre pessoas e o empoderamento do cliente", diz Fátima Mazarão, idealizadora do projeto junto com Luciano Vaini, em Curitiba. Os custos do jantar são expostos sem pressão e o cliente passa a questionar o real valor da comida e tudo o que ela envolve. A saber: uma sexta-feira por mês, a dupla cria um cardápio inspirado na exibição de um filme, na Casa #B, também em Curitiba. — IZABEL DUVA RAPOPORT

ECOZINHA | bit.ly/1RC07xp

Incentivo à adoção de animais de rua

UMA LEI aprovada em Araquari (SC) prevê desconto no IPTU para os moradores que adotarem animais de rua. Cerca de 200 cachorros já foram castrados e 20 deles, adotados. O desconto no imposto varia: de até 10% para uma adoção, até 20% para dois ou mais animais adotados e de até 50% para os bichinhos que ficarem com o tutor por mais de cinco anos após a adoção. "A lei visa minimizar o abandono de animais, por isso o desconto progressivo é um estímulo. O dono contemplado com o benefício está sujeito a fiscalização e, se estiver tudo correto, o desconto permanece", comenta a vereadora Denise Almeira, autora da lei. — SIMONE CUNHA

UMA GARRAFA NATURAL

NA NATUREZA, uma garrafa plástica pode levar mais de mil anos para se decompor. Pensando em como resolver esse problema, o designer islandês Ari Jónsson criou uma garrafa totalmente biodegradável. Feita com matéria à base de alga, ela se decompõe sozinha no meio ambiente. "Li que 50% dos plásticos são utilizados uma só vez e jogados fora. Então pensei que era uma necessidade urgente procurar caminhos diferentes", diz. — DZ

GARRAFA BIODEGRADÁVEL | bit.ly/1MvEpW5

FOTOS DIVULGAÇÃO

O poder da alegria

Ela fornece força para realizar projetos e mudanças. E o melhor: pode florescer em plena tristeza, quando o horizonte está repleto de nuvens e a gente acha que não existe mais saída

TEXTO *Liane Alves*

AS TARDES DE SÁBADO eram ansiosamente esperadas pela pequena Meiry Ito. De vestidinho rosa, ela e as irmãs, Marilda, Márcia, Miltes, Miriam, Marta e Marly, de mãos dadas com o caçula, Milton, seguiam os passos rápidos do pai rumo ao galpão onde eram projetados filmes para os plantadores de chá e comerciantes de Registro, cidadezinha do interior de São Paulo às margens do Rio Ribeira de Iguape. Feliz, acomodava-se na palha macia destinada às crianças enquanto a mãe distribuía para os filhos os motis, bolinhos de arroz, retirados com cuidado da furoshiki, a trouxa multicolorida de pano usada pelos descendentes de japoneses da região. Era um instante de sublime contentamento. "Não tínhamos nada, nada, nada, mas a alegria daquele momento é inesquecível", lembra ela, que completou 84 anos em fevereiro. Naquele cinema improvisado, a fita de celuloide do filme rompia-se constantemente e só era possível sentar onde as goteiras do teto não pingavam. Mas Meiry experimentava ali uma plenitude: estarem todos juntos na expectativa do filme, comer as delícias preparadas pela mãe e ser invadida pelo sabor do que era especial e único durante toda a semana proporcionavam um prazer indizível para ela. Até hoje, ao lembrar dessa cena, seus olhos brilham e seu rosto se abre num largo sorriso. Por alguns momentos, ela tem novamente 8 anos de idade.

Quem de nós não tem na memória momentos de infinita alegria na infância? Temos uma predisposição natural para sermos alegres nesse período. Nossas lembranças de momentos felizes são tão abundantes e plenas, nos primeiros anos de vida, que é fácil identificar numerosas imagens que a traduzem: mergulhar na onda para pegar jacaré, pular corda, balançar, brincar de pique, viajar... Com a idade, porém, os bons momentos costumam escassear. E são cada vez mais intercalados por emoções como tristeza, desencanto, amargura. Mas o que será que temos de tão precioso quando crianças que perdemos durante a vida?

A primeira resposta: vitalidade. "O contrário da alegria não é a tristeza. É a falta de energia vital", afirma categoricamente o pensador e professor gaúcho Mário Sergio Cortela em suas palestras. É muito importante destacar essa diferença. Quando se está pleno de vigor e »

MONTAGEM COM IMAGENS SHUTTERSTOCK

Trazer esse sentimento para perto depende também de postura e atitude. Nosso cérebro forma padrões a partir da repetição de um estado emocional e, com o tempo, isso se transforma em uma característica da personalidade. Ou seja, alegria gera alegria

» disposição, é impossível ficar triste e deprimido por muito tempo. Pode ser até que sejamos atingidos pela melancolia, mas a recuperação é rápida. Porque a alegria está ligada ao prazer de estar vivo. Vida e alegria podem ser interpretados como sinônimos. Portanto, o contentamento tem uma base biológica, vital, e está muito ligado ao corpo. Alguns estados de depressão estão relacionados à má alimentação e à falta de exercícios, que ativem a energia vital. Então, para reviver a alegria de uma criança, é preciso recobrar o potencial energético que temos na infância, pelo menos em parte (caminhadas, exercícios físicos e principalmente artes marciais, além de sucos energéticos, vitaminas e suplementos são muito bons para começar).

Ainda dentro do campo da biologia, temos de entender que os estados emocionais positivos, como a alegria, a gratidão e a compaixão, criam um padrão neuronal positivo. Em outras palavras, quanto mais alegre você for, mais fácil será sentir alegria. Isso porque o cérebro, com a repetição dos mesmos estados emocionais, formará um padrão, uma reação que se repetirá até formar uma característica da personalidade. "As características emocionais têm um efeito condicionante na forma como as pessoas olham as experiências cotidianas e reagem a elas. Alguém predisposto ao medo ou à depressão, por exemplo, tem mais chances de encarar situações com um senso de temor, enquanto alguém predisposto à confiança encarará a mesma situação com mais equilíbrio e segurança", escreveu o monge tibetano Mingyur Rinpoche em *A Alegria de Viver* (Elsevier), um livro precioso que pode ser baixado gratuitamente.

Ele tem razão. Conheci Mingyur de perto (ele jantou em casa...), e sua alegria é realmente contagiante: ri com uma cascata de *hahahas* cristalinos, assim como subitamente fica sério e atento se o assunto exige. Enfim, uma pessoa alegre não é necessariamente um bobo alegre, como alguns podem supor, mas alguém capaz de entrar em contato com suas emoções e expressá-las com gentileza e intensidade. Mingyur atribui essa capacidade de ser feliz (ele foi capa de revista como o homem mais feliz do mundo) à prática da meditação. Esse monge extraordinário foi tão estudado por cientistas que não tem a menor dificuldade de usar o linguajar deles para falar do assunto. "Emoções como medo, repulsa e aversão aparecem em parte como uma ativação intensificada dos neurônios no lóbulo frontal direito, a região do neocórtex, localizada na parte da frente e do lado direito do cérebro. Enquanto isso, emoções como alegria, amor, compaixão e confiança podem ser mensuradas em termos de uma atividade relativamente maior nos neurônios do lóbulo frontal esquerdo", explica. E a meditação (seja ela de origem budista, hinduísta ou cristã) estimula o lobo cerebral esquerdo, ligado à alegria, à paz e à felicidade. E eu acrescentaria a oração (do rosário, principalmente) como uma forma de meditação e contemplação poderosa. Além da conexão que ela proporciona com outros planos espirituais, para quem acredita nisso.

Portanto, assim como para ser mais alegre é importante recuperar a vitalidade física, também é essencial obter equilíbrio emocional resultante de uma prática contemplativa. "O bem-estar é uma habilidade que pode ser treinada", disse o Dalai Lama ao cientista Richard Davidson, diretor do Center for Healthy Minds, que estuda a meditação na psique humana. Dá para dizer da mesma maneira que a alegria é uma qualidade que pode ser exercitada e fortalecida.

"É melhor ser alegre que ser triste / a alegria é a melhor coisa que existe / é assim como uma luz no coração." Assim, dessa forma despretensiosa, o poeta Vinicius de Moraes nos dá uma completa definição possível de alegria: ela é uma luz no coração. Tem algo mais preciso do que isso? Ela ilumina e aquece a alma. Mas Vinicius vai além. O poeta nos deixa entrever algo que costumamos esquecer. Ele sugere que esse sentimento pode decorrer de uma decisão, de uma postura interna: é melhor ser alegre do que ser triste. Ou seja, temos uma escolha. Abrir nosso coração para a alegria, portanto, pode advir de uma opção consciente. É o que vamos ver em seguida.

Coração novo

Temos três alternativas básicas na maneira de olhar a vida: ou a consideramos plena, benfazeja e cheia de sentido, ou a vemos como triste »

Confie em você. Se algo não deu certo é porque você se enganou em relação a uma escolha e pronto. Mas, independentemente disso, a alegria deve permear a rotina, porque ela não depende do que vem de fora, mas daquilo que se cultiva internamente

» e traiçoeira, ou a encaramos como uma mistura agridoce das duas coisas. As três maneiras têm o seu momento justo, mas aquela que nos aproxima mais do jeito de ser de uma criança é olhar para o mundo com um coração novo em folha. E o que quer dizer isso exatamente? É se colocar em estado de descoberta por tudo o que acontece. Jesus dizia que para entrar no reino dos céus é preciso ser como uma criancinha, isto é, retornar a um estado de pureza, de leveza, de inocência. Você já reparou que quando está alegre é capaz de rir de qualquer bobagem? Então, é preciso redescobrir o encantamento do que nos cerca. E isso depende de uma escolha.

Para exercitar essa nova possibilidade, é possível começar com algo simples, como, por exemplo, deter sua atenção nos processos da natureza, como deitar no gramado e observar as formiguinhas. Procurar um arco-íris no céu depois da chuva. Contemplar os reflexos das manchas de óleo no asfalto. Toda vez que disser para si mesmo: "Que incrível! Que coisa fantástica!", você estará mais próximo do deslumbramento que a alegria provoca no coração. E esse encantamento pode acontecer em qualquer condição. Há pessoas que passam por desafios dificílimos, que têm a vida cheia de obstáculos e que mesmo assim são alegres. Claro, também choram, também ficam tristes quando é o caso, mas na maior parte do tempo conseguem manter um sorriso no rosto. "Morei na Jamaica. Apesar da realidade dura do povo, sua música é vibrante e cheia de vida. É comum ver alguém rindo à toa na rua. Vemos também isso no Brasil, na Índia, no Senegal, e em outros países mais pobres, enquanto a tristeza e a depressão invadem países mais civilizados e frios", diz Simone Vilhena, que acompanhou o marido empresário em vários países do mundo. "Não quero afirmar exatamente que o pobre é feliz e o que o rico é triste. Isso não é verdade. Quero dizer apenas que a alegria não depende tanto do mundo externo, mas sim do mundo interno, e da leitura que cada um faz do que acontece."

Isso mesmo. O que torna a alegria tão especial é que ela pode florescer em qualquer terreno, mesmo o mais desfavorável. É diferente da felicidade, que depende bastante de circunstâncias benéficas. O publicitário Antonio Soares atesta essa verdade. Depois de um relacionamento amoroso infeliz, e no meio de uma depressão, ele finalmente tomou coragem e convidou uma moça do seu grupo budista para sair. O que o encantou particularmente foi o sorriso dela, sua leveza. "De repente, ao cruzar a Avenida Paulista, nos demos as mãos. O toque, o calor, a intimidade desse pequeno gesto foram como um raio que atingiu meu coração e que me transportou instantaneamente para outro mundo, onde tudo estava certo, onde eu não precisava de mais nada, e que não hesitaria em chamar de Paraíso. Até hoje guardo a lembrança daquele momento. E sempre que o relembro meu coração se aquece e sorri de alegria."

Também é o que acontece com Aurélie Bredin, personagem principal do encantador livro *O Sorriso das Mulheres* (Record). Afundada em lágrimas diante do bilhete de adeus do namorado, ela sai sem rumo pelas ruas de Paris debaixo da chuva até chegar a uma livraria onde encontra um livro que imediatamente lhe devolve a alegria, e que mudaria toda a sua vida. Romancinhos água com açúcar e envolventes também são capazes de nos devolver a leveza e a esperança mesmo num dia triste.

Alegria x felicidade

Aqui chegamos a um ponto importante. "A pesquisa me ensinou que felicidade e alegria são experiências diferentes", nos diz a pesquisadora Brené Brown em *A Arte da Imperfeição* (Novo Conceito). Brené afirma que, para seus entrevistados, a felicidade está ligada às circunstâncias, enquanto a alegria está relacionada ao espírito e à gratidão de estarmos vivos. "As duas experiências vão e vem. Ninguém é feliz ou alegre o tempo todo. Porém ambas são importantes para nós." Mas há uma distância entre os dois sentimentos. Brené cita outra autora, Anne Robertson, que, em seus estudos feitos junto com a Sociedade Bíblica de Massachusetts, estabeleceu essa diferença. Anne diz que *makarios*, uma das palavras gregas usadas para felicidade, era empregada para descrever a despreocupação dos ricos, cumulados pela prosperidade, saúde e boa fortuna. Já a palavra *chairo*, usada para »

As crianças são um ótimo exemplo de felicidade permanente. Elas enxergam beleza, graça e cor em tudo porque têm um olhar curioso, leve e inocente. Resgatar isso é algo precioso para se manter bem e leve

» a alegria, significava o "apogeu do ser". Para os gregos, *chairo* só poderia ser encontrado no plano divino, ou no exercício da virtude, e na expressão da sabedoria. Era alguma coisa a ser conquistada e que sinalizava o clímax de uma existência. Talvez esse algo inefável pudesse ser traduzido como júbilo, uma forma elevada de alegria, sentimento que surge quando o espírito está ligado a um nível espiritual superior. É um degrau acima da satisfação e do prazer mundanos, e talvez mesmo do contentamento comum.

Os filósofos gregos da Antiguidade também afirmavam que o que nos dá essa alegria mais perene é o mundo das virtudes, o universo do ser, uma afirmação bem distante da nossa realidade de consumidores, em que o ter e o ostentar é o que importa. Mas pense bem se eles não têm razão: uma visão mais espiritual e menos ambiciosa da existência, além de mais tranquilidade, simplicidade, generosidade e compaixão certamente nos deixam mais relaxados por mais tempo. E mais felizes. Já a alegria efêmera nascida do ter, se consome rapidamente. Para a pesquisadora americana Brené Brown, algumas condições nos impedem de ser mais alegres. É interessante, e nos ajuda muito saber quais são elas. Vamos ver no próximo bloco.

Medo, escassez e incerteza

Você já ouviu a frase "é melhor não ficar alegre agora para não me decepcionar depois"? Ou "não vou ficar muito alegre porque não sei se vai durar"? Bom, elas traduzem o "medo de ser feliz" e impedem a expressão plena do amor, indicam o medo da perda e apenas atrapalham a vida. Não as empregue mais. Pense que é merecedor de eventos felizes e apenas seja grato pela abundância em que ocorrem em sua vida.

Outro obstáculo, segundo Brené, é a sensação de escassez crônica. Ela é bem explícita nas palavras de Lynne Twist no livro *A Alma do Dinheiro*: "Para mim e para muitos de nós, nosso primeiro pensamento do dia é 'não dormi o bastante'. O próximo é 'não tenho tempo o bastante'". Verdadeiro ou não, o pensamento de 'não o bastante' nos ocorre automaticamente antes que possamos questioná-lo ou examiná-lo. Assim, passamos a maior parte das horas e dos dias de nossa vida ouvindo, explicando, reclamando ou nos preocupando porque 'não temos o bastante de'. Não somos magros o bastante, não somos bonitos o bastante, não somos ricos o bastante, enfim a lista é longa e traduz um sentimento crônico de escassez. "Antes mesmo de nos sentarmos na cama, antes mesmo que nossos pés toquem o chão, nos sentimos insuficientes, já ficamos para trás, já nos falta alguma coisa", diz Lynne. "E, quando vamos para a cama, a cabeça remói uma ladainha de coisas que não conseguimos, ou que não fizemos naquele dia. Vamos dormir oprimidos por esses pensamentos e acordamos em devaneios de carência."

Ora, quem pode ser alegre assim? Gratidão e reconhecimento pelo que já temos e uma atitude mental de suficiência ajudam muito a esvaziar essa sensação. A escritora e líder Marianne Williamson escreveu: "Alegria é o que nos acontece quando nos permitimos reconhecer como as coisas são realmente boas". Outro impedimento é, acredite, o nosso desejo de manter uma imagem construída perante nossos pares. Isso consome uma energia enorme. E nos tira a espontaneidade e a alegria, principalmente quando queremos aparentar ser cool (descolados) e manter um olhar blasé (entediado) para a vida. Desfazermo-nos de modelos copiados da mídia ou de quem admiramos também ajuda.

O último obstáculo é a nossa eterna ânsia de certezas. Só posso ser alegre se o relacionamento der certo mesmo. Só posso ser feliz se ele provar sua lealdade até o fim. Gente, pelo amor de Deus, a vida é incerta, e ninguém tem garantia de nada. Damos um voto de confiança, não perdemos a alegria, e, se nos enganamos, nos enganamos e pronto. A frustração e a desilusão vêm no pacote. Não dá para evitar. Agora você sabe alguns dos segredos que podem trazer mais alegria à sua vida. Talvez fosse bom ler de novo o texto, ou anotar o que for importante. Espero que essas sugestões possam torná-lo mais relaxado, alegre e feliz, como aconteceu comigo. ■

LIANE ALVES *tem a alegria de morar com Antonio numa casinha no alto de uma montanha. Saiba mais sobre ela no* redlotus-spiritualtravels.com

Por fim, é essencial se manter pleno e cheio de vigor. Quando estamos nesse estado é impossível ficar triste por um período longo, mesmo diante das adversidades, e assim atravessamos os caminhos mais hostis com leveza e passos firmes

A beleza do cotidiano

Ensaio explora luz e sombra para revelar as pessoas e o extraordinário presente nas cenas do dia a dia

TEXTO *Débora Zanelato* **FOTOGRAFIA** *André Rodrigues*

UMA BELEZA ainda não vista está contida em todos os lugares por onde você passa. Para enxergar, é preciso limpar o olhar e ver de novo. "Às vezes andamos tão atarefados, com pressa, que nos esquecemos de notar o quanto há de beleza ao nosso redor", diz André Rodrigues, fotógrafo da série *Iluminados – O Homem Revelado na Cidade*. Em suas saídas fotográficas por Curitiba (PR), André se dedicou a olhar diferente, a rever a cidade. A ver o extraordinário no ordinário. E também a contemplar o homem, o verdadeiro iluminado em suas imagens que utilizam luz e sombra para revelar uma cena. "As pessoas são a essência de qualquer lugar. Seja numa grande metrópole ou numa cidade pequena" diz. "Não adiantaria uma rua iluminada, um caminho a seguir, se não há quem o vá percorrer." As imagens nos mostram que a cidade, criada pelo homem, tem na sua alma a presença da vida cotidiana. No senhor que espera pelo ônibus, no vendedor de balões, no casal que caminha de mãos dadas. Ela é feita de gente. De gente capaz de se olhar e de contemplar o que faz qualquer cidade ser tão única e tão bonita. ■

ANDRÉ RODRIGUES *é fotógrafo e, através de suas lentes, tenta enxergar e mostrar a beleza dos lugares comuns.*

Do terceiro andar do Memorial de Curitiba, André fotografa um casal que namora em uma tarde de domingo

Um homem voltando para casa após o trabalho, um deficiente visual contemplando a cidade, o pipoqueiro empurrando seu carrinho. E até o inusitado homem com cabeça de cavalo. A beleza viva de um lugar

Coca-Cola

O que aprendi ao adotar uma criança mais velha

Um filho nasce quando nos abrimos para recebê-lo, e isso independe da idade dele ou da maneira como foi concebido, dentro ou fora da gente. O que vale mesmo é o amor

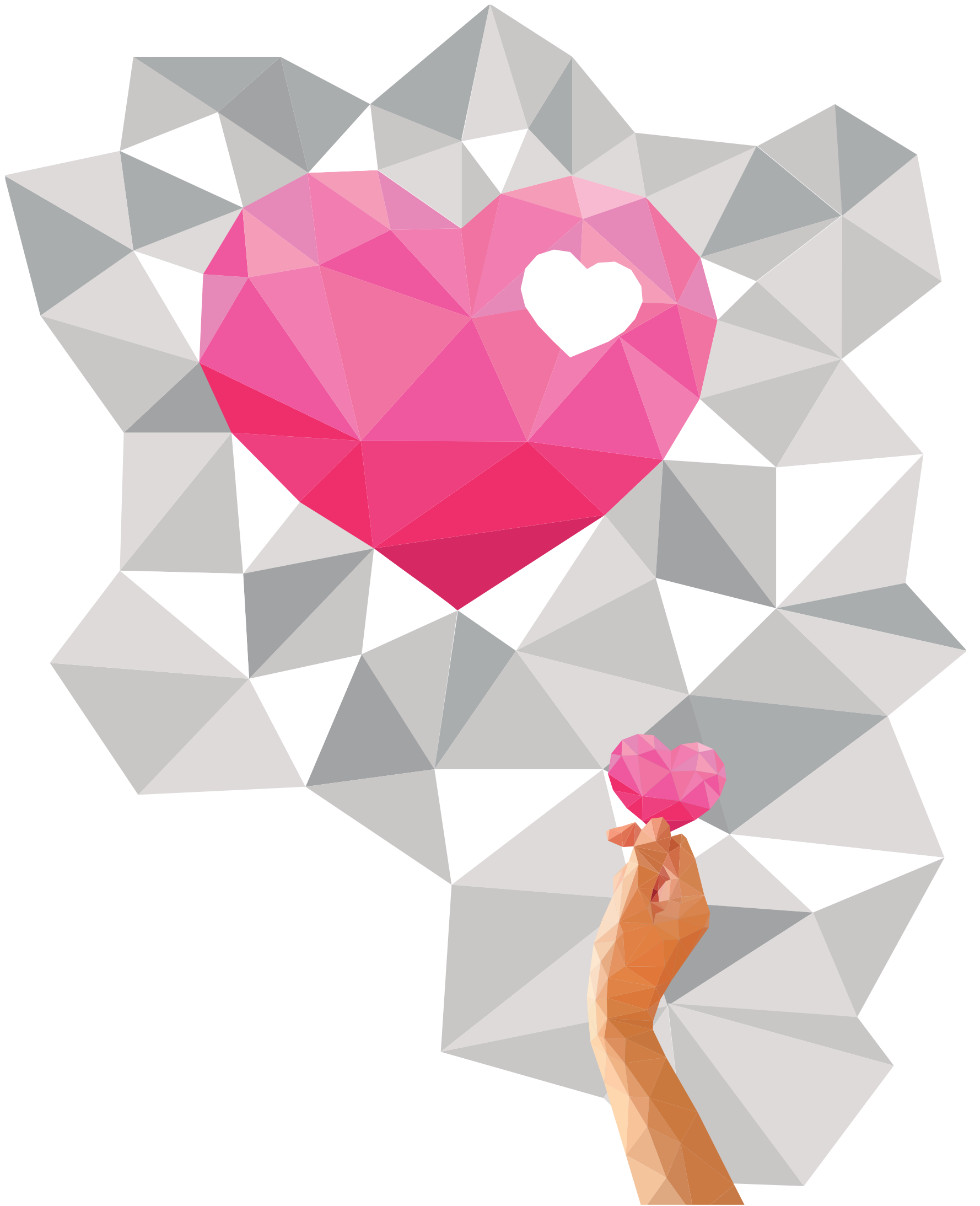
TEXTO *Kátia Margarete Camargo Marson* **ILUSTRAÇÃO** *Dandara Hahn*

A VIDA começou a me preparar, desde muito cedo, para a adoção, mais especificamente para a adoção tardia (aquela em que a criança tem mais de 5 anos). Tenho lembranças de filmes que tocaram meu coração na infância e já abordavam esse assunto. Ainda pequena, devia ter no máximo 9 anos, assisti diversas vezes ao filme *Bancando a Ama Seca*, com Jerry Lewis, no qual o personagem se deparava com três bebês em sua porta. Eu ficava imaginando que um dia isso poderia acontecer na minha casa também. Aliás, eu vivia questionando minha mãe se isso seria possível, mesmo já tendo mais quatro irmãos. Outro filme que me marcou muito foi *As Crianças Que Ninguém Queria*. Nessa história, um jovem de 21 anos vai "adotando" vários meninos e meninas bem maiores, que surgem em seu caminho. Mas, por ser um pai solteiro, acaba tendo muitos contratempos para conquistar o direito da paternidade. Analisando hoje, enxergo esses e muitos outros fatos como uma preparação para que eu e meu marido adotássemos nosso filho, que chegou até nós quando estava com pouco mais de 5 anos.

Mudança de planos

Me casei aos 36. Eu e meu marido, Luis, sempre sonhamos em ter filhos, então, após o casamento, resolvemos não demorar para colocar o plano em prática. Mas a gravidez natural não veio. Primeiro tentamos fazer alguns tratamentos, sem sucesso. Foi aí que a adoção começou a tomar forma em nossa vida. Sabíamos que queríamos ter um filho e não necessariamente uma barriga, mas isso só ficou claro para nós dois depois de dois anos de tentativas, frustrações, tristezas, luto e amadurecimento para mudar o rumo da nossa história – o apoio e o amor do meu companheiro foram fundamentais para redesenharmos nossos sonhos em comum.

Em setembro de 2009, decidimos, então, procurar a Vara da Infância para entrar na fila da adoção. O primeiro passo foi deixar o nome para participar de um curso, que ocorreu em fevereiro de 2010. Saímos de lá com a seguinte impressão: se você não tem certeza em relação à sua decisão, desiste naquele momento. O curso é como um banho de água fria, pois os futuros pais têm que aceitar que a espera pode ser bem longa, podendo chegar a até dez anos e, ainda, que não podemos esperar por uma criança ideal, mas sim conhecer a criança real.

Os passos seguintes demoraram aproximadamente um ano para serem concretizados. É preciso reunir muitos documentos, como atestado de sanidade mental, se reunir com a psicóloga da Vara da Infância de »

Família completa: Kátia, o pequeno Marcos e Luis. O casal sabe que a jornada como pais está apenas começando e que cada momento vale a pena

sua comarca e receber a visita da assistente social. No entanto, o mais estranho é ter que escolher as características do filho desejado, entre elas cor, idade, sexo, doenças tratáveis ou não, e se ele pode ter sido vítima de abuso sexual, entre outras coisas que geralmente os pais biológicos não pensam no momento que programam ter um filho. Não colocamos muitas restrições e deixamos claro que queríamos uma criança de até 5 anos, independente do sexo e da cor. Quanto mais restrito o perfil, mais demorada é a espera. A única coisa que gravei dessa conversa desconfortável das escolhas foi a última frase da psicóloga: "O filho de vocês chegará na hora certa e vocês não terão dúvidas de que é ele".

Em 2013, passado pouco mais de três anos de estarmos habilitados para adotar, começamos a achar que talvez não tivéssemos que ser pais, pois ninguém havia feito contato conosco. Nesse período, viajamos para a Europa e fizemos uma visita a um casal de amigos portugueses. Eles haviam adotado um menino de 14 anos e que estava com 15. Ficamos encantados com o garoto, com sua história, a integração na família, a inteligência e a vontade de viver e ser feliz. Voltamos empolgados com a ideia da adoção tardia.

Pouco tempo depois, participamos de um curso sobre adoção tardia. O objetivo era preparar e despertar os casais para as crianças que crescem nos abrigos e que, muitas vezes, não têm chances de ser adotadas porque já passaram da "idade". Para nosso espanto, não havíamos sido selecionados para participar desse curso. Ficamos sabendo por uma amiga. Ao ligar para a Vara e questionar o motivo de não termos sido selecionados, disseram que o curso era para quem tinha o perfil para a adoção de crianças mais velhas. Na mesma hora disse para a atendente: "Então mude nosso perfil para 6 anos". Essa mudança foi fundamental. Três meses depois, fomos chamados para conhecer um menino de 5 anos e 3 meses.

A tão esperada ligação

No final de 2014, recebemos o tão esperado telefonema. Eu estava trabalhando e foi meu marido quem atendeu a ligação. Era a assistente social avisando que havia um menino pronto para ser adotado. Ele era muito carinhoso e o xodozinho do abrigo. Meu marido ficou tão nervoso que não perguntou nada... Eu queria saber a história do menino, quando iríamos conhecê-lo, e meu marido não tinha as repostas. Ele estava apenas muito emocionado. Depois disso, tivemos um final de semana repleto de ansiedade. Na segunda-feira, logo cedo, ligamos e marcamos para conhecer nosso

O período de adaptação é intenso, cheio de aprendizados, alegrias, medos, tristezas e desapego para a criança e uma etapa desconhecida para os pais. Mas com o tempo tudo se acalma

filho. O encontro ficou agendado para o dia seguinte, na escola. Quando entramos, parecia que meu coração ia sair pela boca. Lembro que a assistente social nos levou para uma sala e começou a nos contar sobre ele. De repente, fomos interrompidos por um choro de criança e ela nos disse: "É ele, esse é o chorinho dele". Acho que esse momento foi como um parto para mim, quando o filho nasce e chora para dizer que está tudo bem. Nosso tão sonhado menino concretizou seu nascimento em nossa vida naquele instante. Em seguida, fomos apresentados a ele, que quis nos mostrar que já sabia escrever o próprio nome e fez questão de aprender os nossos. Também insistiu para a gente almoçar por lá já que a sobremesa seria gelatina. Saímos apaixonados. Pronto, era ele. Não tivemos dúvidas. Agendamos as próximas visitas e, depois de um mês, nosso menino, que tem nome de santo, Marcos, – mas que é muito sapequinha – veio morar em nossa casa. Ele chegou próximo do Natal, um presente para deixar nossa vida mais alegre e colorida.

O período de adaptação é um processo intenso, cheio de aprendizados, alegrias, medos, tristezas e desapego para a criança e uma etapa desconhecida para os pais. Mas com o tempo tudo se acalma. Não vimos o Marcos nascer, mas vimos a emoção dele em conhecer a praia. Foi um momento mágico ver o brilho e a alegria em seu olhar. Foi conosco que ele aprendeu a andar de bicicleta sem rodinhas, e na natação já é um peixinho. É incrível ver como ele tenta imitar o Luis em tudo, com gestos, jeito de falar, forma de se vestir. Ele também cativou, além da família, os vizinhos, pois sempre que encontra alguém na rua diz: "Bom dia com amor e alegria". Muita gente me pergunta se demorou para o Marcos me chamar de mãe. Foram necessários uns dois meses para que "mãe" saísse com naturalidade. A palavra "pai" foi fácil, provavelmente porque ele nunca teve uma referência de figura masculina.

Eu e o Luis estamos só começando nossa jornada como pais, mas posso dizer que é um crescimento intenso, lindo, e que cada momento vale a pena. É uma evolução mútua. Eu acredito que a adoção tardia é reconhecer seu filho um pouco mais tarde, pois não me lembro mais de como era a vida sem ele. Parece que no fundo ele sempre fez parte da nossa existência. E a cada dia acredito mais que somos todos adotados, por nossos pais, nossos amigos, nossos amores. ■

KÁTIA MARGARETE CAMARGO MARSON *gosta de dividir sua história com os outros e incentivar a adoção tardia.*

MONTAGEM COM IMAGENS POGONICI/SHUTTERSTOCK

Vivemos um eterno conflito sobre a hora perfeita para casar, viajar, ter um filho. Será que esse momento ideal existe mesmo?

O tempo certo das coisas

Na eterna dificuldade de lidar com o tempo, o nosso próprio e o do mundo, nos questionamos sobre o momento certo de cada coisa, lidando com respostas, ações e frustrações, resultado de escolhas

TEXTO *Gustavo Ranieri*

LEMBRO PERFEITAMENTE de uma noite de sábado, em setembro do ano passado, quando, encostado na pia do banheiro, me emocionei com minha mulher ao ver os dois traços rosa surgirem instantaneamente em um teste rápido de gravidez. A concretização de nosso desejo de sermos pais também trazia uma mescla de outras sensações que se estenderiam por toda a gravidez – algumas mais bem definidas, outras um tanto menos – e, principalmente, uma ansiedade que, como um rastilho de pólvora, se alastrava daquele instante até este mês em que você, leitor, está diante desta matéria, enquanto eu aguardo ansiosamente o nascimento da minha filha Liz. Os nove meses que se passaram permitiram uma série de (auto)avaliações. E, rapidamente, a soma de inúmeros fatores me provou que, prestes a completar 34 anos e atravessando a fase mais plena de minha vida (talvez muita pretensão pensar isso), não haveria tempo mais adequado para a paternidade – será?

Enquanto escrevo também investigo o capítulo 3 do *Livro de Eclesiastes*, no Antigo Testamento, quando o texto – muitas vezes atribuído ao rei Salomão – narra, entre outras coisas: "Tudo tem o seu tempo determinado, e há tempo para todo propósito debaixo do céu: há tempo de nascer e tempo de morrer; tempo de plantar e tempo de arrancar o que se plantou; (...) tempo de guardar e tempo de deitar fora; tempo de rasgar e tempo de coser; tempo de estar calado e tempo de falar; tempo de amar e tempo de aborrecer; tempo de guerra e tempo de paz".

Em meio a tantos pensamentos, me municio de questões: afinal, qual é o tempo certo das coisas? O quanto esperar por elas e como lidar com a espera até se concretizarem? "Nossas questões são muito prementes, estão calcadas no imediatismo, mas às vezes não estamos preparados para o que desejamos", ressalta o psicanalista e escritor Jose Carlos Honório. "Penso até no caso da releitura de uma obra. Um livro que li quando tinha 18 anos, ao fazer a releitura dez anos depois, ele se torna outro, porque sou uma pessoa nova e o tempo está inserido nisso", continua ele, enquanto enumero as publicações que um dia deixei de lado por considerá-las maçantes e que hoje fazem parte da minha lista de prediletas – assim como as que amava e cujas histórias não me dizem mais nada. »

» Confesso ser um tanto doloroso me deparar, ao redigir este texto, com as memórias dos planos e projetos deixados para trás. Os inúmeros livros de poemas que ensaiei em minha cabeça e concretizei em dezenas de cadernos, sem nunca os ter levado a prelo, assim como permanecer em um trabalho que me fazia infeliz por três anos a mais do que sentia ser o meu prazo de validade na época dentro da empresa – um pedido de demissão que veio além do tempo certo? "Acho que não se pode pensar muito no tempo certo das coisas para realizar algo. Conheço muita gente que por conta dessa história de adiar projetos, tem um monte de textos engavetados, por exemplo, esperando o momento ideal para publicar. Se ficar pensando nisso, não vou escrever, porque nunca acharei que está no tempo certo, e não vou publicar por achar que não está maduro o bastante", enfatiza Honório.

Mas também me alegro ao recordar as medidas assumidas quando tive vontade, os projetos levados até o fim – mesmo, muitas vezes, contra o que a opinião pública (parentes, amigos, cachorros, papagaios e lagartixas...) dizia – e que deram muito certo, trazendo belos frutos à minha existência. Nesse lugar misterioso no qual habitam o tempo certo e o não certo (não certo para quem mesmo?), conto a história da visagista e atriz Fabia Mirassos, que, em certo dia de 2014, apertou o botão ejetar de seu pequeno estúdio de visagismo na residência em que morava, na grande São Paulo, o qual lhe trazia uma vida confortável, mas sem possibilidade de novas aspirações profissionais, para migrar à capital paulista, onde abriu um espaço bem mais amplo, à vista do público e de todas as contas, que triplicaram ao final do mês. Durante dez anos, a quem lhe questionava o porquê de não arriscar um passo bem maior na carreira e condizente com seu talento, ela respondia que estava bom do jeito que era até então. Um dia, teve vontade de experimentar e apostou suas fichas. Abriu o novo espaço e, logo nos primeiros meses, com tudo correndo tão bem, o tempo certo havia se tornado um quadro que ficava vistoso na parede. Mas o tempo, bem, o tempo... Em menos de um ano, Fabia sofreu um grande assalto, que a deixou com um baita prejuízo. Mas também deixou inúmeros aprendizados. "Quando tudo aconteceu, pensei em fechar meu negócio. Não queria insistir em algo que não deu certo. Mas não fiz isso. As coisas tinham dado certo até aquele momento, então não poderiam dar tão errado. Penso que não há essa questão de tempo certo ou errado. Isso é uma desculpa que a gente dá."

Vai nascer

Quando minha mulher e eu optamos por um parto humanizado domiciliar, nos foi explicado que é o bebê que decide a hora de nascer, o seu tempo ideal. Como enfatiza Ana Cristina Duarte, obstetriz e educadora perinatal à frente do Grupo de Apoio à Maternidade Ativa (Gama), 95% em média dos partos "vão acontecer sem qualquer problema. No entanto, a nossa sociedade aprendeu a intervir como rotina em todas as mulheres e bebês. Nenhum bicho, por exemplo, precisa ser ensinado sobre de quanto em quanto tempo seus filhotinhos devem mamar ou de que lado. Mas é comum você ver mulheres receberem instruções das mais estapafúrdias, como se fosse uma regra que servisse a todos os seres humanos e, na verdade, não é".

Da série de hormônios e outras situações, o corpo da mulher e o do bebê vão se integrando, se correspondendo, enviando mensagens um ao outro, "até que em um momento, a maturidade do bebê determina que é a hora de ele nascer. Todavia, a gente tem sistematicamente interrompido esse processo natural através de intervenções de rotina para acelerar o parto com a ideia de que quanto mais rápido, melhor, e isso não é verdade. Quanto mais suave, melhor para os dois, e a suavidade a gente consegue deixando que essa dupla fique tranquila, com uma acompanhante, uma parteira, esperando a hora deles. A natureza sabe o que faz".

Emoção x razão

Convido para um café o cineasta Alfredo Sternheim, que muito já me contou em outros encontros sobre sua relação com o tempo. Ele não poderia ficar de fora deste texto. Hoje com 73 anos, Alfredo foi um dos diretores proeminentes da sétima arte nacional nos anos 1970. Ganhou, »

É preciso entender que o tempo de dentro da gente nem sempre combina com o de fora, e tudo bem. Há de se respeitar isso

O truque de fazer uma coisa de cada vez continua valendo. A vida é bem mais dinâmica e surpreendente do que podemos crer

» na época, dinheiro para uma vida boa, circulava nas rodas da vanguarda artística e acreditava que aquele tempo não só era o certo como seria vindouro. A crise, no entanto, que interrompeu a safra do cinema brasileiro nos anos 1980, alterou seus planos e a carreira. "Quando fiz cinema, dirigia um filme atrás do outro sem ter consciência de que um dia esse tempo ia acabar. Diferente de uma bailarina ou de um jogador de futebol, para quem, por uma questão de idade, chegará o momento de parar, mesmo que cedo ainda, no cinema o cara embarca na profissão sem vontade de se aposentar, ele quer criar pelo resto da vida. No meu caso, as circunstâncias acabaram encurtando o tempo certo das coisas ou o tempo que você acha que é o certo."

Quando percebeu que estava na hora de dar uma virada, o cineasta recebeu uma excelente indicação e uma reunião agendada com um dos diretores da então TV Manchete, que galgava seus primeiros anos. Dentro do ônibus que havia tomado para ir à emissora, Alfredo entrou no embate entre o racional e o emocional. O racional lhe mostrava que ingressar como diretor de TV seria excelente; o emocional apontava que aquilo o afastaria do cinema. A dois quarteirões da TV, Alfredo desceu do ônibus e desistiu. Depois, nos anos 1990, com a retomada do cinema nacional, "e quando surgiu essa nova formatação para fazer os projetos por meio de editais, não consegui me adaptar. Não é que eu estava velho – o Carlão Reichenbach (1945-2012), que era um pouco mais novo, se adaptou a isso e me estimulava a fazer o mesmo. Mas eu, seja por preguiça, bronca ou teimosia, não conseguia entrar nessa. Então o tempo certo também muda de acordo com as escolhas", enfatiza.

Esqueça o tempo

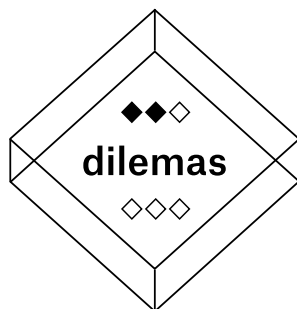
Uma discussão sobre o tempo correto para a realização de algo se cruza, em diversos momentos, com a ideologia e luta constante de um jornalista e escritor cujas ideias me interessam há muito tempo. Trata-se do canadense Carl Honoré, "embaixador" do Movimento Slow e autor, entre outros, do best-seller *Devagar* (Record), manifesto contra a velocidade desmedida que faz parte do cotidiano da sociedade, e do seu mais recente livro *Solução Gradual* (Record). "Estamos tão impacientes que queremos que tudo aconteça o mais rápido possível. Este é o paradoxo doloroso de hoje. Mas, por correr todo o tempo, não conseguimos atingir os resultados que queremos. Conclusão: um sentimento crônico de decepção e frustração. A cultura de consumo gera altas expectativas e também desempenha um papel nisto: ficamos com raiva porque esperamos que tudo seja apenas da maneira que nós queremos. A vida é o que está acontecendo aqui, agora – e apenas ao se acalmar você pode vivê-la ao máximo. O truque é fazer menos coisas, para dar a cada momento o tempo e a atenção que merecem."

Portanto, esquecer a questão do tempo (certo, errado, duvidoso) e admitir que ele é fruto de nossas escolhas seja talvez a solução adequada. "Sinto que temos medo de realizar algo ou receio de sair da zona de conforto. Mas tenho uma perturbação em mim que me faz sair. Poderia dizer que saio em busca de algo porque estava na hora certa de fazer. Mas não estava nem na hora certa nem na errada. Quando você começa a fazer esse algo, as coisas acontecem, independentemente do tempo", opina Fabia Mirassos.

"Mas e se os anos passarem e não acontecer aquilo que sonhava ou para a qual me dediquei?" Bom, também me questiono bastante sobre isso – estamos juntos! Mas também acredito que as possibilidades são inúmeras e que o orgulho nos cega, olhando demais para um lado apenas e deixando de observar a beleza que se apresenta do lado oposto ou mesmo atrás de nós. "Ah, e se não fui um bom psicanalista como pretendia, não fui um bom escritor, não fui um bom cineasta, um bom artista plástico? Qualquer coisa que eu ache que não fui bom é, então, uma marca para que eu morra?", o psicanalista questiona e responde: "Não, mas é uma marca para que eu repense tudo o que posso ser de bom, porque o tempo nunca é o que se diz dele. Nunca é tarde, nunca é cedo. É o tempo só". ■

GUSTAVO RANIERI *é jornalista, profissão de todos os tempos, certos ou não. Neste ano, e por toda a existência, se torna também pai da pequena Liz.*

DILEMA: MORTE

POR QUE TEMOS TANTO MEDO DELA?

Ninguém quer falar sobre isso. Mas ela, a morte, faz parte da nossa existência – é, provavelmente, nossa única grande certeza. Mesmo assim, fugimos dessa conversa a qualquer custo. Precisamos entender por que fazemos isso e perceber que, ao trazê-la para perto, estamos na verdade mergulhando em nós mesmos e na maneira como olhamos para a vida

TEXTO *Roman Krznaric* **ILUSTRAÇÃO** *Paola Viveiros*

SE EXISTE ALGO CERTO nessa vida é que vamos morrer. Mas, apesar dessa certeza, acho curioso como não dedicamos tempo para, de fato, aproveitar nossos dias de vida. Estamos sempre disponíveis para passar horas vendo tevê; para atualizar, de maneira frenética, a página do Facebook – e assim saber o que os outros estão fazendo ou pensando; para abrir links com vídeos de gatinhos ligando interruptores de luz; para ler as fofocas das celebridades. Ou, ainda, perdemos nosso precioso tempo alheios à realidade, aos acontecimentos, à vida, e ficamos deitados em um roupão bem confortável.

Pense naquelas pessoas que morreram jovens e de maneira trágica – um adolescente que teve a juventude interrompida pela leucemia, uma talentosa bailarina que morreu em um acidente de carro – e o quanto eles seriam gratos por terem apenas um dia a mais de vida. Será que não devemos isso a eles e assim fazer mais pelo simples fato de estarmos vivos? A questão é que hoje deixamos, facilmente, o tal do do *carpe diem* (aproveite o dia) em segundo plano. Conforme abordo no meu próximo livro *Carpe Diem Reclaimed* (Carpe Diem Regenerado, em tradução livre), deixamos de

---

A SÉRIE DILEMAS é uma parceria entre a revista VIDA SIMPLES e a The School of Life e traz artigos assinados por professores da chamada "Escola da Vida". A série tem como objetivo nos ajudar a entender nossos medos mais frequentes, angústias cotidianas e dificuldades para lidar com os percalços da vida.

nos preocupar com a morte, que era um assunto prevalente na cultura medieval e também na Renascença. Nessa época, as paredes das igrejas eram cobertas com afrescos de esqueletos dançantes e as pessoas deixavam, sem problemas, crânios humanos na mesa – conhecidos como *memento mori*, que em latim significa "lembre-se que você deve morrer". O acessório servia como um lembrete. Era uma época de pragas terríveis, taxas altíssimas de mortalidade infantil e de violência endêmica. Um período do qual não devemos ter qualquer nostalgia. Mas, ao mesmo tempo e apesar de tantas adversidades, ter a exata noção de que a vida pode ser frágil e breve fazia com que muitas pessoas vivessem de maneira intensa e apaixonante. Por isso o historiador francês Philippe Ariès, conhecido por desenvolver um brilhante estudo sobre a morte, concluiu: "A verdade é que nenhum homem amou tanto a vida quanto aquele que viveu na Idade Média".

Quando se trata de pensar sobre o próprio fim, boa parte de nós vive em um crepúsculo entre saber e não saber. Consideramos que isso é demais para a nossa psique

A era das distrações

A sociedade moderna, em contrapartida, é voltada para nos distrair, o tempo todo, da existência da morte. Os publicitários criam anúncios em que todos são eternamente jovens. Deixamos os velhos isolados em asilos, fora da nossa visão e dos nossos pensamentos. Morrer em hospitais, cobertos por tubos e fios, fez com que esquecêssemos o antigo costume de falecer em casa – um dos motivos pelos quais as crianças raramente são colocadas diante do tema da finitude. A pergunta "você tem medo de morrer?" pouco aparece nos programas de tevê. Sim, eu sei que o tema da morte não está totalmente fora da pauta: o dilema da eutanásia e os cuidados paliativos são trazidos à tona em alguns noticiários e existe uma moda, crescente, de organizar "cafés sobre a morte" em grandes capitais como São Paulo ou Sydney. Nesses lugares, as pessoas conversam sobre a mortalidade e o significado da existência entre uma xícara de café e um pedaço de bolo. Mas, em geral, a morte é atualmente um tabu assim como era o sexo na época vitoriana. Os jornais estão lotados de suplementos sobre estilo de vida, mas onde estão os suplementos sobre "estilo de morte"?

Em um nível mais sutil, grande parte da nossa vida social pode ser interpretada como um meio elaborado para nos proteger da ansiedade inerente sobre a morte: a forma como muitos de nós procuram desesperadamente uma carreira de sucesso ou fama duradoura; a tendência de acumularmos cada vez mais coisas para termos a sensação de permanência; nosso desejo de ter filhos como uma forma de deixar um legado; a maneira como passamos boa parte do tempo nos ocupando com algo (porque precisamos estar fazendo alguma coisa sempre). Tudo

A THE SCHOOL OF LIFE explora questões fundamentais da vida em torno de temas como trabalho, amor, sociedade, família, cultura e autoconhecimento. Foi fundada em Londres, em 2008, e chegou por aqui em 2013. Atualmente, há aulas regulares em São Paulo e no Rio. Para saber mais: theschooloflife.com/saopaulo

isso, de alguma forma, são estratégias para não lidar com a realidade de que um dia, mais cedo ou mais tarde, vamos deixar de existir.

Para dançar com a morte

Estudos conduzidos nos Estados Unidos demonstraram que quanto mais elevada a autoestima de uma pessoa, menos ela pensa sobre a morte. Em outras palavras, os esforços para aumentar o senso de valor pessoal servem para nos proteger de nossos medos existenciais. Existem também evidências de que quanto mais uma pessoa pensa sobre a morte, maior é sua vontade de ter um filho – provavelmente como uma maneira de transcender a própria mortalidade. Como o psiquiatra e escritor americano Irvin Yalom escreveu (Irvin é autor, entre outras obras, de *Quando Nietzsche Chorou*),"o terror da morte é onipresente e de tal magnitude que uma parte considerável de sua energia de vida é consumida na negação da morte". Ou como o cineasta americano Woody Allen pontuou: "Eu não tenho medo da morte. Só não quero estar lá quando ela acontecer".

Quando se trata de pensar sobre o próprio fim, boa parte de nós vive em um crepúsculo entre saber e não querer saber. Como na história antiga da Espada de Dâmocles, a morte paira no ar para nos abater. Dâmocles era um cortesão do tirano Dionísio, que tinha fama de ser um homem muito afortunado. Um dia, Dionísio ofereceu-se para trocar de lugar com Dâmocles por um dia. O objetivo era que outra pessoa pudesse sentir o que é ter homens e mulheres o bajulando o tempo todo. Mas, para isso, Dâmocles precisaria usar uma espada sobre o pescoço, presa por um fio. Ao ver a espada em cima de sua cabeça, posta de maneira frágil, desistiu da troca. A Espada de Dâmocles simboliza algo que pode nos ser tirado de repente.

Consideramos, nos dias atuais, que pensar sobre a finitude é demais para a nossa psique suportar. Então abafamos esses pensamentos, nos distraímos com as alegrias e os desafios diários ou buscamos consolo na religião. No entanto, ao fazer isso, nos privamos do nosso elixir existencial: quando encaramos a existência da morte e a certeza de que não somos eternos, valorizamos mais os dias e conseguimos aproveitar a vida em sua plenitude.

Viver num período de tantas adversidades fazia com que as pessoas, na Idade Média, aproveitassem seus dias de maneira intensa e apaixonante

Isso nos deixa uma tarefa delicada, que é trazer a realidade da morte perto o suficiente para molhar nossos lábios sem queimá-los. Precisamos ser como a jovem mulher da pintura de Gustav Klimt, *Morte e Vida*, que está disposta a encarar a morte de frente, com os olhos bem abertos, sem deixar que isso a perturbe. Ela, sozinha, mesmo no meio de outras figuras, tem a coragem de começar uma dança com a morte. Está na hora de também dançarmos com ela. ■

ROMAN KRZNARIC é um estudioso da cultura e do estilo de vida das pessoas. É um dos fundadores da The School of Life e criou, mais recentemente, o primeiro Museu da Empatia. Este texto foi baseado no tema de seu próximo livro, que vai tratar sobre a morte, e que deve ser publicado por meio de financiamento coletivo.

Como usar a bike no dia a dia

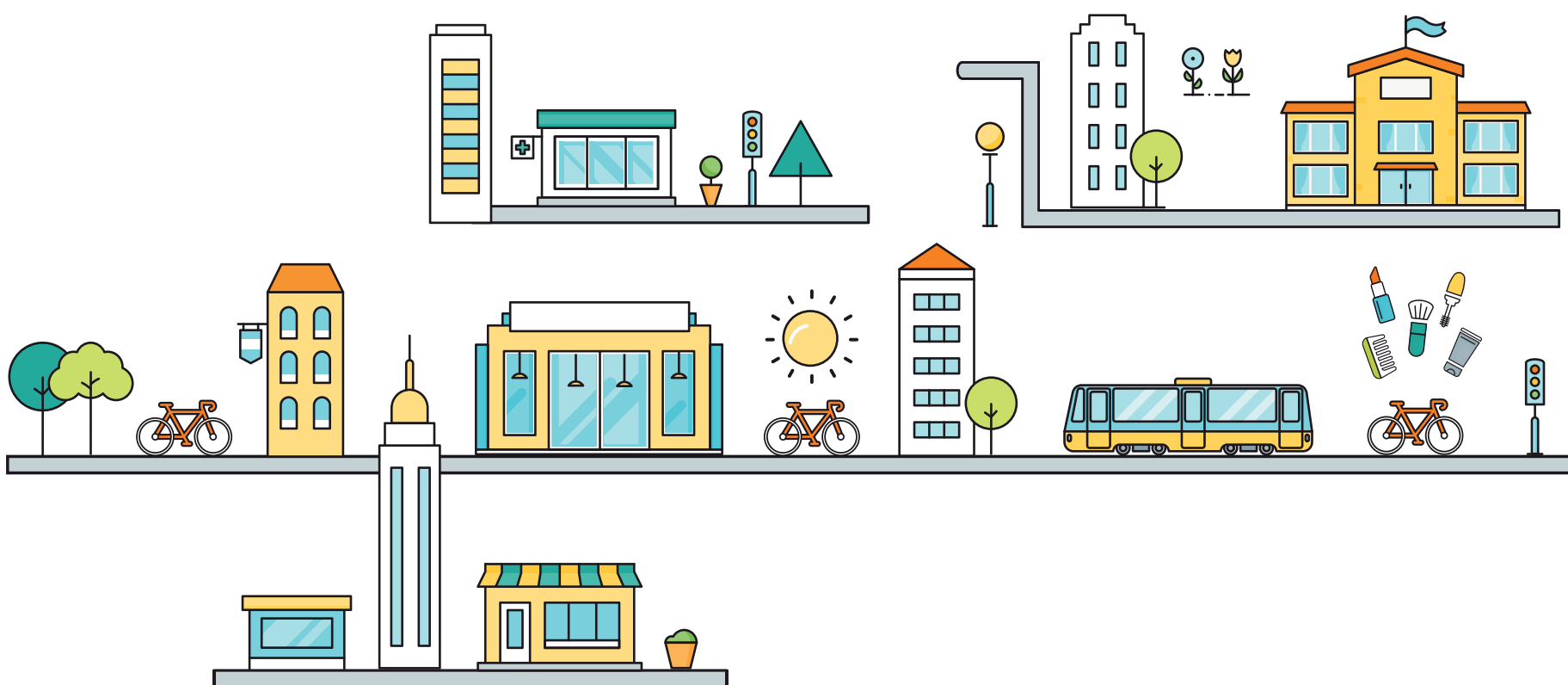
Além de ser um jeito mais econômico e saudável de chegar ao seu destino, pedalar lhe traz uma sensação nostálgica de infância e de liberdade e muda (para melhor) sua relação com a cidade

TEXTO *Adriana Marmo*

Tinha mais de 13 anos quando aprendi a pedalar. Andei pouco e só fui retomar aos 22 anos, quando morei em Roma. Lá, descobri que a bicicleta pode ser um meio de transporte econômico e divertido. Mas, por mais que gostasse, abandonei o hábito quando voltei para o Brasil, em 1994. Eu acreditava que São Paulo não era para ciclistas. Só mudei meu ponto de vista em 2012, por empenho de uma amiga, que me arrastava para a ciclovia do rio Pinheiros e depois, aos poucos, foi me colocando na rua. Mês que vem, vai fazer um ano que vendi o carro para só ficar com a bike. E, quando vi meu carrinho indo embora, entendi que a revolução já estava feita.

Essa revolução, na verdade, começou em em agosto de 2014, quando decidi fazer tudo de bicicleta, mesmo com o carro na garagem. A confirmação de que eu estava fazendo a coisa certa veio na noite em que voltei para casa sozinha pela primeira vez. Fui a um bar encontrar duas amigas, tinha chovido e eu estava com muito medo. Mas, ao pedalar para casa, por volta de meia-noite, me dei conta do quanto a cidade fica brilhante e cheia de cores quando está molhada. Segundos depois, percebi que eu não estava mais sentindo medo. Não vi os "monstros" que imaginava existir e senti que São Paulo é uma cidade possível. Em menos de um mês veio a constatação: a bicicleta aumentou a minha mobilidade, felicidade e fé na vida.

Hoje, preciso de bem menos para viver. Gastos com combustível, manutenção e impostos foram banidos das despesas. A rua ganhou outra dimensão: conquistei intimidade com meu bairro, com as pessoas e os animais e já entendi os ciclos das árvores. Passei a reconhecer algumas avenidas pelo cheiro, saber o horário pelo som e avaliar a velocidade pelo vento que bate no rosto. Reconheço que não é uma mudança fácil, mas é possível. A prova é que atualmente os caminhos são mais legais que os destinos. E não tem volta! Ai, juro que não queria tocar neste assunto, mas não resisto: bicicleta também emagrece e deixa as pernas lindas!

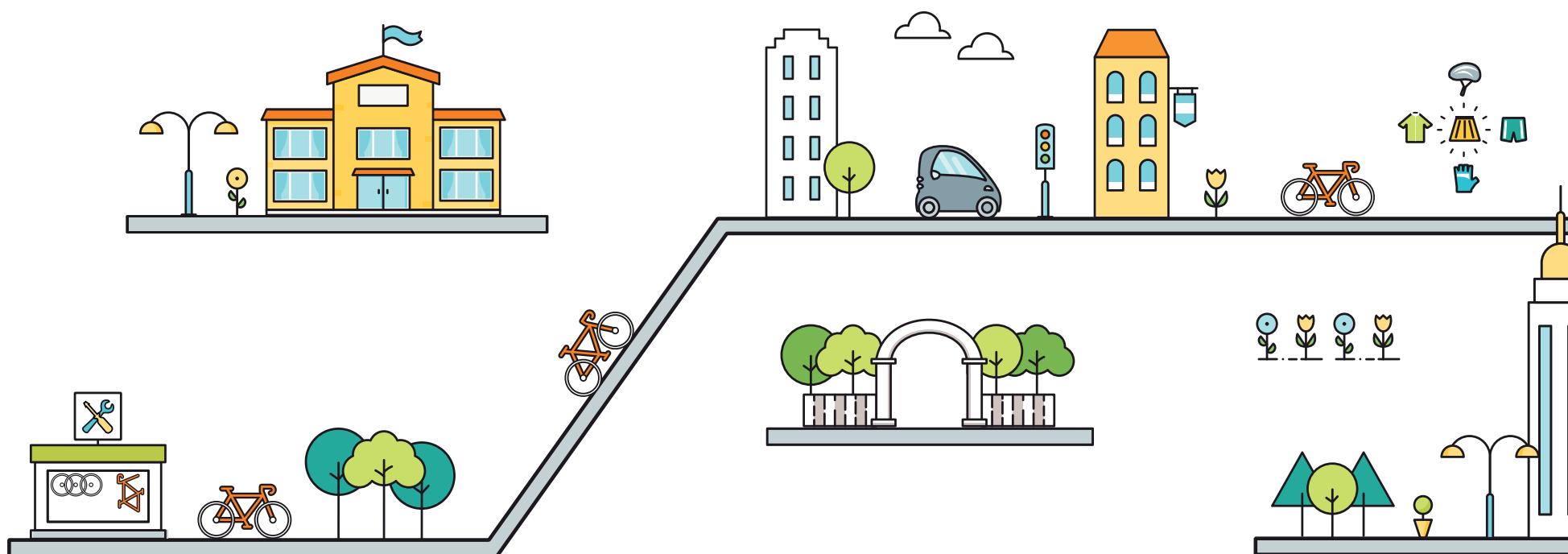
ILUSTRAÇÃO BATSHEVS/SHUTTERSTOCK

A bicicleta

Para começar a pedalar, aquela bicicleta encostada na garagem é perfeita. Basta uma revisão. Com o tempo, as necessidades vão aumentando, especialmente para carregar livros, bolsa, compras de supermercado etc. Existem vários modelos e, além de escolher o que melhor se adapta às suas necessidades, é essencial optar por uma bike do seu tamanho. Vá em várias lojas, onde os vendedores poderão ajudá-lo na escolha. Além de itens obrigatórios de segurança, como luzes dianteiras e traseiras, retrovisor e campainhas, há duas peças que considero fundamentais: para-lamas e bagageiro. O primeiro evita que a água suja da rua salpique você. Já o bagageiro é onde dá para acomodar a bolsa, o alforje, a caixa para compras e tudo o mais que a sua capacidade de fazer gambiarras permitir. Em gambiarras, aliás, a gente vai ficando craque!

Suor, como lidar?

Muita gente imagina que ir pedalando a um compromisso é sinônimo de chegar ao destino feito uma imagem milagrosa de santo vertendo água. Essa é uma das desculpas que impedem a maioria de subir na bike. A tática para suar menos é pedalar devagar e fazer paradas para tomar água e baixar a temperatura. Com o tempo e o condicionamento, a velocidade vai aumentando e o suor reduz. O "suador" de verdade acontece quando a gente para. O segredo é aceitar que o corpo está trabalhando para equilibrar as funções e que isso vai passar. Nessa hora, o melhor é ficar parado, respirando e, se necessário, secar o excesso com uma toalha. Há quem que leva uma blusa extra para trocar. E, se você já está pensando que vai chegar fedendo, saiba que boa parte dos ciclistas costuma tomar banho antes de pedalar, ou seja, é um suor limpo e sem cheiro.

Beleza

Para as mulheres o cabelo pode ser um drama. A combinação suor com capacete, de fato, não rende o mais belo dos penteados. Assim como a maquiagem, que pode durar menos ou borrar. A primeira questão é que o mundo está mudando e nosso referencial de beleza também precisa seguir o mesmo ritmo. Ao mesmo tempo em que a aparência pode não estar impecável, o bem-estar por chegar pedalando transforma a cor da pele e o brilho nos olhos. Eu continuo usando filtro solar, o mesmo rímel lavável e batom mate. Incluí um sérum cheio de ácidos e vitaminas para combater os agressões da poluição e do sol e também um cuidado extra na limpeza do rosto. Um lenço amarrado na cabeça absorve o suor e impede que o capacete deixe marcas, assim como elásticos, grampos e finalizadores podem ajudar a mudar a história dos seus fios.

Manutenção

Antes mesmo de aprender a dirigir, meu pai fez questão de ensinar as filhas a trocar o pneu, onde se coloca água, onde se vê o nível do óleo e abrir o tanque de gasolina. Isso me deu autonomia. Por isso, assim que adotei a bicicleta como meio de transporte, repeti os ensinamentos. Há várias maneiras de aprender o básico, que é trocar pneu, remendar a câmara, colocar e consertar a corrente, além de regulagens de freio e marcha. Em São Paulo existe o Mão na Roda, uma oficina colaborativa onde, em dois endereços, estão disponíveis ferramentas, estrutura e ciclistas experientes para estimular os novos a consertar as suas bicicletas. Além disso, existem cursos e sites muito legais que podem ajudar. O meu preferido é o Chave 15, que está repleto de tutoriais para resolver o básico das bicicletas.

Ladeiras

Assim, de longe, elas são desanimadoras. Algumas, de perto, são menos duras do que parecem. Eu moro em um dos bairros mais acidentados da cidade e precisei logo achar uma forma de me relacionar com elas. Uma maneira é criar caminhos alternativos. É impressionante o que isso faz a gente descobrir a cidade, especialmente em tempos em que wazes e googles da vida vão tirando a noção e a capacidade de se criar os próprios trajetos. Depois de conquistar condicionamento, subir uma ladeira deixa de ser uma missão impossível, além disso há a possibilidade, honrosa, de empurrar a bike. Outra alternativa interessante e que, em países da Europa, está ganhando espaço são as bicicletas com pedaladas assistidas, as chamadas elétricas. Com elas, as longas distâncias e as subidas ficam infinitamente mais fáceis de ser superadas.

Com que roupa

Muita gente imagina que ir de bicicleta ao trabalho significa adotar para sempre o uniforme de ciclista. Não, não e não. Para tornar um meio de transporte prático, o ideal é sair de casa com a roupa com que você deseja chegar ao destino. Dá, sim, para andar de bicicleta vestindo saia, vestido, calça, terno, jeans, short... E calçando até saltos altos. Tudo é uma questão de testar alternativas até achar a melhor solução individual. Há ciclistas que preferem sair de casa de bermuda e camiseta para vestir-se no destino, especialmente quem trabalha em empresas que tenham chuveiros para os funcionários. Mas ninguém precisa mudar o guarda-roupa porque começou a pedalar. É certo que, com o tempo, você vai preferir as roupas de algodão, as peças que tenham bolsos, mas a maior parte do que existe em um armário está ótimo para pedalar.

Deixa chover

Umas das maiores alegrias é pedalar na chuva, especialmente se você está voltando para casa. É uma felicidade infantil. Ir a um compromisso é sempre mais complicado e desconfortável, mas também é possível. Cada ciclista encontra o seu jeito. O que melhor funciona para mim é sair de bermuda com uma capa de chuva tipo casaco com capuz, levar roupa extra e toalha. Para quem prefere sair até mesmo sob um "pé d'água" existem as capas que formam uma espécie de cabaninha para o corpo do ciclista e seus pertences. O problema é que você sempre vai chegar molhado, neste caso por conta do suor. Vale sempre a pena em dias de chuva, mesmo que fraca, levar roupa e sapatos extras. Aliás, manter os pés secos é fundamental e aqui vale a tecnologia no melhor estilo Organizações Tabajara: calce saquinhos de supermercado.

Os carros

A malha cicloviária está crescendo. Mesmo assim é preciso dividir a rua com os carros. Dá medo, mas é possível! A discussão sobre a expansão das ciclovias trouxe um ótimo efeito colateral: os motoristas estão mais atentos e cuidadosos. Ter feito o curso que a Companhia de Engenharia de Tráfego (CET) oferece a distância foi um ganho, pois entrei em contato com a lei e aprendi onde o ciclista pode estar. No ano passado, a Prefeitura de São Paulo lançou a cartilha do ciclista, leitura obrigatória para quem deseja ir de bike. Mas decisivo mesmo foi a assessoria do Bikeanjo, projeto no qual ciclistas experientes ajudam os que estão começando, desde a aprender a pedalar até escolher os melhores caminhos e como se comportar na rua. Com um bikeanjo aprendi também a regra de ouro: o maior cuida do menor, portanto o pedestre é sempre prioridade.

Aplicativos

A tecnologia em alguns casos é uma mão na roda. A seguir, alguns aplicativos que podem ajudar:

STRAVA – um dos mais populares, monitora deslocamentos, informa velocidade média, distância, altimetria, trajeto, batimentos cardíacos e calorias queimadas.

BICIDADE – traça rotas e sugere mapas com caminhos alternativos para evitar zonas de risco, como pontes e viadutos, na capital paulista. Também informa o nível de inclinação das subidas e a opção de evitar caminhos íngremes.

GOOGLE MAPS – a versão para bicicletas ainda não está 100% e há quem reclame de ter ido parar em uma escada. Mas ainda é uma das alternativas para traçar rotas.

ADRIANA MARMO *também viaja com a bike. Ela conta seu dia a dia e outras aventuras no blog* ventonasaia.com

Aprendendo a desaprender

Para a mente aberta, em qualquer momento da vida, para novos conhecimentos e conceitos é preciso manter a alma nua

POR *Eugenio Mussak*

SEU FÉLIX trabalhava na fábrica havia 22 anos. Funcionário exemplar, nunca tinha faltado, o resultado da ilha de produção que ele gerenciava era sempre superior e, não menos importante, ele demonstrava que era feliz em seu trabalho. Sentia orgulho da profissão e da empresa onde tinha construído sua carreira.

Um dia seu Félix e os demais supervisores foram convocados para uma reunião com o novo gerente de segurança, um engenheiro chamado Silas. Jovem, sorridente e usando o uniforme da empresa de maneira impecável, o engenheiro recebeu os colegas, que foram se acomodando nas cadeiras do auditório de treinamento. Com todos sentados, Silas começou a explicação: "Pessoal, nada de muito difícil. Só precisamos reforçar a preocupação com a segurança, por isso temos normas novas de comportamento aqui na fábrica". E passou a demonstrar uma série de procedimentos, que incluíam o uso de óculos e protetores auriculares, rotinas de verificação de manutenção das máquinas e até caminhar pela empresa, que agora deveria ser por corredores pintados no chão.

No fundo, o que deveria acontecer eram pequenas mudanças de comportamento, mas isso criaria uma nova cultura, um novo jeito de viver e de trabalhar. O que os trabalhadores entregariam no final do dia seria exatamente o mesmo: um determinado número de pares de calçados de plástico, só que a partir de novos procedimentos. Quando Silas perguntou se havia dúvidas, se ele tinha sido claro, seu Félix foi o primeiro a falar: "Eu já entendi o jeito novo de fazer. Eu só não sei ainda como não fazer do jeito velho".

Sem querer, seu Félix tocou em um dos pontos mais sensíveis da relação ensino-aprendizagem. O grande problema não é aprender coisas novas. É desaprender coisas velhas. Substituir conceitos, hábitos, crenças, certezas. Isso é que é difícil. Tudo o que aprendemos, seja um conhecimento, um conceito, uma nova competência ou mesmo um procedimento simples, depende de nosso repertório anterior. De certa forma, só aprendemos mesmo aquilo que já sabemos. Apenas criamos uma nova organização mental, através de uma série de *insights* e significados.

É por isso que, quando um novo conhecimento contraria o que já tínhamos consagrado em nossa mente, apresentamos uma imensa resistência para aceitá-lo, quanto mais incorporá-lo. Seu Félix, por exemplo, era experiente, tinha mais de duas décadas na fábrica sem nenhum acidente que comprometesse sua saúde ou o resultado de seu trabalho. Para que, agora, essas novidades do engenheiro Silas? Para que mudar o que estava dando certo?

Em um mundo atordoado com tantas novidades, com uma imensa quantidade de pesquisas, novas tecnologias e produtos, abordagens inéditas em todas as áreas do conhecimento e todas as profissões, a capacidade de desaprender passou a ser tão importante quanto a de aprender. E isso não significa esquecer, nem ignorar o conhecimento anterior. Até porque é justamente o velho que pode alavancar o entendimento do novo. Não estamos partindo do zero. O que necessitamos ter é uma qualidade que as crianças possuem de sobra: curiosidade. E precisamos nos livrar de outra que os pequenos não têm: preconceito.

RETRATO *Paula Fabrizio*

Por que temos dificuldade em admitir nossa ignorância e expor nossa necessidade de aprender de novo? A roupa que veste a alma do homem que acha que sabe tudo tem a etiqueta da arrogância

Crianças são naturalmente curiosas pelo simples motivo de que estão descobrindo um mundo até então desconhecido. Tudo é novidade. Infelizmente este mundo não está preparado para conviver com os curiosos, pois eles incomodam. Pais, professores, chefes, todos acabam, não por dolo, mas por absoluta incapacidade ou tempo para responder a tudo, inibindo a curiosidade infantil, que termina por atrofiar e encolher-se em um canto do cérebro, onde também mora a futilidade.

Por isso, um curioso é, frequentemente, confundido com um leviano infantilizado. Mas, cuidado, não estou falando aqui da curiosidade de saber com quem está saindo aquela colega do escritório, por que perdeu o emprego o marido da vizinha, ou com quem ficará a mocinha na novela. A que interessa é a curiosidade intelectual. Ser curioso, nesse sentido, significa manter aberto o canal da aprendizagem. No mundo atual, superconectado e hiperinformado, esse canal será *uberdemandado*.

E, sobre o preconceito, entenda-se que ele não é apenas a dificuldade em aceitar o diferente mas também a resistência a aprender o novo. Um preconceito é um conceito prévio, anterior, que, por estar há mais tempo alojado em algum canto do cérebro da pessoa, vale-se desse usucapião para impedir a entrada de um novo inquilino. Não dá para imaginar um inimigo mais poderoso do aprendizado e da evolução do que o apego férreo a conceitos anteriores, por melhores que ele tenham sido até esse momento.

Sobre tudo isso, o escritor Fernando Pessoa, através de seu heterônimo Alberto Caeiro, disse: "Não é bastante não ser cego para ver as árvores e as flores. Para ver as árvores e as flores é preciso também não ter filosofia nenhuma. Procuro despir-me do que aprendi, procuro esquecer-me do modo de lembrar que me ensinaram, e raspar a tinta com que me pintaram os sentidos. Procuro desencaixotar as minhas emoções verdadeiras, desembrulhar-me e ser eu... O essencial é saber ver. Mas isso (triste de nós que trazemos a alma vestida), isso exige um estudo profundo, uma aprendizagem de desaprender...". O importante, segundo o poeta, é manter a alma nua. Não colocar nela nenhuma roupa, principalmente se tiver grife, e de maneira nenhuma, um uniforme. Uma alma nua é aquela desprovida de etiquetas e carimbos, disposta apenas a vestir fantasias coloridas, que alegram e podem ser substituídas de acordo com a festa. A alma nua de Fernando Pessoa fez com que ele produzisse uma obra sem limites, na qual falou de amor, de paz, da história de Portugal, de política, da vida e da morte.

As crianças não têm vergonha de sua nudez. Nem do corpo, nem da alma. Por que temos nós, adultos, a dificuldade de admitir nossa ignorância e expor nossa necessidade de aprender o novo? A roupa que veste a alma do homem que acha que sabe tudo tem a etiqueta da arrogância. Mal se dá conta ele que ela já saiu de moda. O Félix, pelo menos, admitiu que ainda não sabia como não fazer o que sempre fizera. Com isso, rasgou a etiqueta. ■

EUGENIO MUSSAK *escreve todos os meses por aqui e garante que anda por aí com o corpo vestido, mas com a alma nua.*

Os desafios da maternidade

Por que evitamos falar das dificuldades e dores pelas quais as mães passam assim que seus bebês nascem?

POR *Diana Corso*

TINHA UM BEBÊ lindo, que mamava em paz. Por que lhe rolavam essas lágrimas incompreensíveis? Por que chorava, se isso era a realização de um desejo e estava tudo correndo bem? Ela ficava envergonhada: todas as mulheres dizendo que a chegada de seu filho trouxe-lhes a plena felicidade, e ela, apesar dessa dádiva, chorava? Sentia-se prisioneira, escravizada às vontades daqueles pouco mais de três quilos de pessoa. Invejava todos que saíam de casa bem cedo para trabalhar ou estudar. Parecia que a vida nunca mais voltaria ao normal e de fato nunca voltou àquela normalidade, porque agora ela e a vida eram outras.

Choramos quando nos tornamos mães porque ficamos temporariamente despersonalizadas, o corpo e a rotina são outros, e ainda por cima a situação exige profunda entrega. Precisamos oferecer o que já não temos, é difícil dar lugar para mais alguém em uma mente que parece fugir da sua dona. Mal estamos em casa dentro de nós mesmas, inseguras quanto aos vínculos com as pessoas ao redor, e ainda nos culpamos por achar tudo isso indigno de uma mãe.

Recentemente, na internet, foi lançado o "Desafio da maternidade", que consistia em colocar fotos de mães e filhos felizes. Poucas mulheres ousaram falar do verdadeiro desafio: ir adiante apesar do desânimo, dos pânicos e do estado confusional que também fazem parte do puerpério. Foram apedrejadas, pois essa é uma coisa sobre a qual não devemos falar. Nem nós mesmas ousamos acreditar em algum vacilo no amor materno. Se admitirmos que temos momentos de ambivalência e arrependimento, teremos que supor que quando fomos bebês nossa mãe pode ter sentido coisas parecidas. E isso dá medo.

O estado de espírito materno traduz-se numa radical empatia com o bebê, pois no início eles se misturam em pensamentos. Ele queixa-se de um mal-estar difuso, ela transformará isso em vontade de leite, carícias, aconchego. Depois do parto real ela ainda trará à luz a capacidade do filho de desejar e expressar-se, num segundo parto psíquico.

A inauguração da maternidade é um tipo de possessão, para a qual ninguém está preparado. A gestação, embora espaçosa no corpo, ainda lhe deixava o pensamento livre. Durante o puerpério, enquanto está assimilando a existência real de seu bebê e o fato de que ela é sua mãe, temerá deixar de pensar nele. Nessa época são comuns os pesadelos de esquecer que se é mãe ou de abandonar o bebê em um lugar e dar-se conta tarde demais.

A culpa incurável das mães contemporâneas é um cordão umbilical renitente. As autorrecriminações servem para sentir-se em conexão com os filhos mesmo quando estamos distantes. Custa-nos acreditar que eles nos dispensam e existem mesmo quando não pensamos neles. Depois de toda essa trabalheira para colocá-los dentro da cabeça é preciso cortar esse cordão, eles já respiram sozinhos. Sei que as mães às vezes parecem um pouco doidas, mas a maternidade é uma atribulada história de amor e paixões que sabem deixar os nervos à flor da pele. ■

DIANA CORSO *é autora do livro* Tomo Conta do Mundo – Conficções de uma Psicanalista.

RETRATO *Paula Fabrizio*

“Eu não te odeio”

Como aproveitar a crise política no país para trabalhar com nossa mente, emoções e relações

POR *Gustavo Gitti*

O TÍTULO DESTA COLUNA é uma homenagem à pessoa que levantou o cartaz com essa frase durante uma manifestação em São Paulo (não descobri seu nome). Não vou falar de política, mas de como podemos aproveitar o caos atual para trabalhar com nosso mundo interno. Quanto pior a circunstância, quanto mais ela nos fisga e evidencia nossas estruturas negativas, maior a oportunidade de transformação.

Entre as práticas de equilíbrio, a principal é não reagir: parar, desobstruir a respiração, sentir a oscilação de ânimo e a mente agitada. Para realizar uma ação não reativa, precisamos encontrar e nos manter conectados com uma mente estável, ampla, quieta, livre. Outro treino de atenção é não se distrair. Ao ligar a TV ou acessar a internet, é como se a cada minuto alguém soltasse um assunto novo na mesa: “Isso aconteceu, vai, discutam aí!”. São conversas que giram em falso e nos jogam uns contra os outros. Grande parte das pessoas nunca conversa sobre os verdadeiros problemas. Distraídos, incapazes de manter conversas focadas, somos enganados.

Para as práticas que culminam em sabedoria, o ambiente atual é um deleite! Observe como se constroem as diversas experiências de realidade: cada bolha tem sua própria coerência, seus heróis e vilões, fatos escolhidos a dedo, projeções de futuro, narrativas do passado, linguagens, soluções... Não são as pessoas que colidem, mas as bolhas com as quais se identificam. Contemple como cada visão se apresenta: “Oi, eu sou a descrição completa da realidade”. Aprecie também a dança das emoções: como a esperança vira medo, como a ansiedade comprime o tempo, como a agressão é um bumerangue que lanço e rapidamente se volta contra mim.

Entre as práticas do coração, talvez a principal seja não gerar inimigos e adversários. Se o outro manifesta um olhar estreito, ele não está contra mim, ele é um parceiro com obstáculos – provavelmente o que tolda sua visão é também o que obscurece a minha. Deveríamos nos unir em diálogo, não nos separar em luta. Como diz o biólogo Humberto Maturana, é preciso legitimar a realidade do outro, em vez de invalidá-la como se não existisse ou fosse loucura. Para não cair na falácia do espantalho (resumo distorcido de uma visão), antes de criticar, veja se é capaz de descrever em detalhe o que o outro enxerga. Quando dou espaço a uma voz diferente, meu mundo fica maior – naturalmente vou promover abordagens que deem conta dessa diversidade e boicotar posturas que tentem reduzi-la. Para avançar nesse diálogo, não basta insistir na razão, enchendo o outro de raciocínios, argumentos, notícias. A educação também é emocional, no âmbito dos afetos, já que a raiva e o medo pensam, mas pensam mal! Não é piegas lembrar de nossa humanidade comum e fazer o voto de sempre se comunicar a partir dessa conexão.

Tal transformação parece utópica, mas podemos começar a praticá-la neste exato momento, como se fosse nosso grande poder e o maior aliado da reforma política. ■

GUSTAVO GITTI *é coordenador do* O Lugar *(práticas de florescimento e transformação). Seu site é* gustavogitti.com

Amadurecer sem cristalizar

As lições que aprendemos na terra não são diferentes daquelas que experimentamos no mar, nos dias de ondas e tormentas

POR *Lucas Tauil de Freitas*

OS ANOS PASSAM e teço uma amizade peculiar com o tempo. Nas linhas do meu rosto, reconheço as terras de meus avós. No espelho, vejo os olhos estreitos de meu pai, entre os fios grisalhos que descolorem antes de cair, os delicados traços de minha mãe. A identidade, que sempre busquei, veio sem avisar.

Envelheço e a cada nova escalada me abismo. Do alto de onde acreditava estarem as respostas para minhas questões, percebo que as dúvidas agora são outras. Aquele que perguntou, no início da jornada, já não é mais. A vertigem vem de perceber que entre o mar e o cume tornei-me outro rio. Ao reconhecer essa mudança me dou conta de que minha identidade não é estática, mas um movimento.

Navegar é saber de onde se veio, para onde se vai. A vida não é linear. Zarpei sem saber de onde, foi em meio ao mar que alinhavei um par de acertos num quebra-cabeças de peças infinitas. Insinua-se ali uma imagem, uma identidade, cinzelada com vento e sal. Quando chegou a hora de aportar e viver de novo em terra, senti essa identidade esculpida com sal sob ameaça e cristalizei. Duro reconhecer a paralisia, mas foi ela que me permitiu questionar de onde vem minha identidade: do que faço, de onde vivo? Um pouco, mas acho que a identidade brota dos valores e ideais que persigo.

Ao navegar de volta a mim mesmo fiz as pazes com os ideais que me assombravam. Entendi que utopias vivem no horizonte. Andamos 20 passos em sua direção e elas postam-se 20 passos além, são inalcançáveis. A questão central, explicou o cineasta argentino Fernando Birri, é para que servem as utopias? "Servem para caminharmos." Utopias são faróis no escuro da noite.

Quando sei para onde vou ou de onde vim, é mais clara minha identidade, sou mais forte. Essa imagem ganha nitidez quando formulo as perguntas corretas e as equilibro, como quem mistura cores para uma pintura. Por vezes persigo a forma, o como, quando o que está em jogo é o propósito, o quê. Em outros momentos, me vejo dividido entre isto ou aquilo, quando o caminho passa por uma combinação disto e daquilo. É quando permito o necessário tempo de maturação que a imagem se forma, a harmonia apresenta-se nas cores e na força de quem sou.

Fica tudo muito bonito e poético no papel, mas a prática é cheia de pontas. Quando a realidade se torna dura demais, reconheço a dor e silencio, desvio minha atenção para outra parte. Na vida, como no mar, quando o tempo vira, a prioridade não é o destino, mas a segurança. Há uma manobra para os dias de temporal: capa. A ideia é derivar com a menor velocidade possível em um rumo controlado. Consegue-se isso com as velas invertidas ou aquarteladas, como se diz no jargão náutico, e o timão amarrado na direção oposta. A beleza do movimento vem do redemoinho criado com a quilha do barco arrastando. Ele desorganiza as ondas e impede que elas quebrem sobre o costado, o que permite que a tripulação recupere as forças. Em meio ao nevoeiro, me ponho em capa e levo o barco devagar. ■

LUCAS TAUIL DE FREITAS *não é um velho marinheiro, mas adora escutar o cantor e compositor Paulinho da Viola.*

RETRATO *Paula Fabrizio*

Feito é melhor que perfeito

Deixe para trás a ideia de que é preciso condições ideais para colocar seus planos em prática. O caminho é se colocar em movimento

POR *Paula Abreu*

SE TEM ALGUMA COISA na sua vida que está empacada ou paralisada só porque você se considera perfeccionista, chegou a hora de desempacar e seguir. E a melhor forma de eu ajudá-lo com isso é mostrando que o perfeccionismo que paralisa é, na verdade, uma grande mentira. Deixa eu explicar por quê: só é concebível atingir a perfeição (isso quando ela é possível) de um jeito. Aperfeiçoando algo que já foi feito.

Assim, você pode ter o melhor plano, mas, quando o coloca em prática, é certo: imprevistos acontecem, pessoas deixam você na mão, o tempo muda, a companhia aérea perde a sua mala. Nenhum plano sobrevive ao campo de batalha.

Mas, se a perfeição só é possível quando a gente se coloca em movimento, então o que exatamente paralisa você, que se considera perfeccionista? O grande vilão na vida do perfeccionista é o pensamento de que "ainda não se está pronto". Você deve conhecer, não é? É aquela sensação permanente de que ainda falta aprender mais alguma coisa, ler só mais um livro, fazer mais uma certificação, terminar aquela pós, um último treinamento. Se começar agora, não estando pronto, com certeza vai dar tudo errado...

Vou tranquilizá-lo contando um segredo: você nunca estará pronto. E, bem, isso não é tão assustador assim. Você não estava pronto quando nasceu: não tinha dentes, não sabia falar, seu cérebro ainda não estava 100% desenvolvido, assim como uma série de órgãos e funções no seu corpo. Você só nasceu porque simplesmente não tinha mais espaço dentro da barriga da sua mãe para continuar se desenvolvendo por lá.

Do mesmo jeito, haverá tarefas e desafios que você vai ter que se dar permissão para fazer mesmo se não estiver pronto, simplesmente porque chegou a hora, e o lugar confortável e quentinho onde você estava se tornou pequeno e é preciso continuar se desenvolvendo. Ou porque, para ter aquela coisa que você deseja muito, é indispensável seguir em frente mesmo que não se sinta totalmente preparado para isso.

Em 2008, recebi uma ligação do Fórum durante a tarde. Eu estava no meio de um processo de adoção e a assistente social me ligou para saber se eu queria conhecer uma criança de menos de 1 mês de vida. Eu tinha sido habilitada para adotar apenas 15 dias antes e, na ocasião, a mesma assistente social me alertou que o tempo médio de espera por aquela ligação seria de dois anos e meio. Só que não foi isso o que aconteceu.

Não, eu definitivamente não estava preparada para adotar um bebê de 20 dias. Mas eu queria muito adotar meu filho. Então eu peguei um táxi e fui ao Fórum. Aparentemente, minha falta de preparo com bebês recém-nascidos não foi fatal porque meu filho sobreviveu. (Tudo bem que ele ficou uma semana sem cortar as unhas dos pés porque eu não sabia que tinha que cortar!).

O autor Paul Arden diz que "a pessoa que não comete erros provavelmente nunca vai fazer nada". Então coloque-se em movimento. Erre, aperfeiçoe, erre mais e aperfeiçoe até ficar feliz com o resultado. Depois lave, enxágue e repita. ■

PAULA ABREU *é coach e autora do livro* Escolha Sua Vida *(Sextante). Seu site é* escolhasuavida.com.br.

Achados

EDIÇÃO E TEXTO *Ana Holanda*

Novos bordados

SEIS AMIGAS que se reuniram para aprender a bordar. Assim surgiu, há dois anos, o Clube do Bordado, resgatando uma técnica ancestral de bordado livre, mas substituindo as temáticas tradicionais por questões atuais, como ferramenta para reflexão no dia a dia. A primeira coleção, *soft porn*, falava sobre liberdade do corpo feminino, por exemplo. Hoje as meninas, em parceria com o Sesc SP, criaram o projeto Clube de Bordar, que viaja por cidades de São Paulo com oficinas gratuitas em praças públicas para ensinar essa técnica para mais gente. Mas é também possível aprendê-la a distância: existem aulas disponíveis no portal de educação online Eduk (eduk.com.br) — DÉBORA ZANELATO

CLUBE DO BORDADO | facebook.com/clubedobordado

Uma década de boas conversas

REUNIR gente bacana para pensar junto e, assim, traçar um panorama para um futuro próximo. Essa é a ideia do evento Fronteiras do Pensamento, que acaba de completar uma década. Todos os anos, o Fronteiras convida pensadores (filósofos, escritores, antropólogos) para apresentar reflexões sobre um tema atual. Para a temporada 2016 o debate gira em torno de "A Grande Virada", que trata sobre as revoluções, coletivas e individuais, que estamos experimentando: tensões sociais, diferenças causadas pela fé, opiniões políticas, fluxos migratórios. No palco, haverá gente como o dramaturgo Mario Vargas Llosa, o escritor Valter Hugo Mãe ou o arquiteto Jan Gehl. Em São Paulo, há encontros de maio a novembro, no teatro Cetip-Complexo Ohtake Cultural. Os ingressos para toda a temporada custa R$ 2.886, a plateia, e R$ 2.196, o balcão.

FRONTEIRAS DO PENSAMENTO
fronteiras.com

[1]

Na caixa-surpresa pode ter produtos para saborear ou mesmo para decorar a casa

ENCOMENDA-SURPRESA

SABE AQUELA SENSAÇÃO de chegar em casa e encontrar uma caixa graciosa esperando por você? Mais bacana ainda é abri-la e encontrar artigos surpreendentes: pode ser um pôster, um bloco de anotações encadernado manualmente ou uma geleia caseira. Assim é a Caixa Cosmo, um clube de assinatura com produtos desenvolvidos por designers, artistas e produtores locais. A seleção é feita por um time de curadores e a surpresa faz parte da experiência. Existem vários pacotes de assinatura. Por 79 reais por mês (mais o valor do frete), é possível receber de três a cinco itens.

CAIXA COSMO | caixacosmo.com.br/blog

FOTOS DIVULGAÇÃO; [1] NAMPHON2U/SHUTTERSTOCK

Aulas online

A PLATAFORMA Namu oferece cursos para ajudar quem deseja ter uma vida mais equilibrada. A saber, a palavra Namu significa árvore, em coreano. O portal de educação online oferece aulas nas áreas de alimentação (sobremesas veganas, snacks saudáveis etc.), ioga e pilates. Os módulos, de nove aulas com duração de 45 minutos cada, custam a partir de R$ 185. É possível assistir pelo computador, tablet ou celular.

NAMU CURSOS | namucursos.com.br

Balaio literário

Sugestões para todos os gostos: para quem quer se lançar como autor; é apaixonado por cinema e por livros; e um projeto muito bacana de obra infanto-juvenil

2

3

1 CLUBE DE AUTORES

Publicar o próprio livro é algo mais possível do que se imagina. Essa é a aposta do Clube de Autores, uma startup que aposta no chamado *self-publishing,* ou autopublicação. O Clube já lançou mais de 40 mil novos escritores. "As companhias tradicionais não conseguem absorver essa oferta. E autopublicar é fácil e gratuito", explica Indio Brasileiro, sócio da empresa. Na prática, o escritor disponibiliza sua obra sem pagar nada e estabelece quanto quer ganhar por venda. O livro é comercializado no site do Clube e também em canais online como Amazon, Google Play e Saraiva. É possível fazer uma versão impressa também, confeccionada sob demanda.

CLUBE DE AUTORES
clubedeautores.com.br

2 LIVRO DE MARCAR FILMES

A ideia desse lançamento da editora Versus é unir duas grandes paixões em um único lugar: livro e filmes. O lançamento *Livro de Marcar Filmes* serve como um registro ou um diário para anotar, entre outras coisas, os filmes prediletos. Além disso, a própria obra, uma espécie de organizador de bolso para cinéfilos, propõe desafios para que cada um diversifique os temas assistidos e traz relações de longas vencedores de premiações, como o Oscar, a Palma de Ouro, o Prêmio Brasileiro de Cinema, o Festival de Gramado. Além disso, o proprietário do livro pode, ainda, criar e organziar suas listas, como "piores filmes", "diretores ou atores prediletos" e "falas memoráveis".

LIVRO DE MARCAR FILMES,
Editora Versus, R$ 32,90

3 HISTÓRIAS VERÍDICAS

A saga de duas espécies de animais ameaçados de extinção é retratada em *Abayomi, um Encontro Feliz: a Verdadeira História de um Filhote de Onça Órfão*, de Darcy Pattison, e *Vida Livre – A História do Papagaio-de-Cara-Roxa*, de Adélia Woellner. Ambos com ilustrações lindíssimas da artista americana Kitty Harvill. Radicada no Brasil, Harvill especializou-se em arte da vida silvestre. "Uso a arte para chamar a atenção para a conservação da natureza", diz. As obras estão disponíveis em bibliotecas e instituições de ensino – foram feitas via Lei Rouanet. Mas é possível adquiri-las com a ilustradora. — IZABEL DUVA RAPOPORT

ABAYOMI, UM ENCONTRO FELIZ
VIDA LIVRE
natureartists.com/kitty_harvill.asp

FOTOS DIVULGAÇÃO

"Eu e meu marido optamos por voltar para o nosso país de origem, a Argentina, depois de muitos anos em Brasília. Essa decisão veio acompanhada por um sentimento saudoso da cidade que aprendi a amar. Não costumo tirar fotos, prefiro admirar e curtir a paisagem e assim guardar na memória. Mas um dia percebi que não queria voltar para o meu país sem registrar detalhes e lugares que tinham sido parte do meu cotidiano brasiliense. Esta foto faz parte disso. O Edifício Morro Vermelho fica do lado da estação de metrô Galeria, caminho para o meu trabalho. Parece que a cidade não deixa a gente ir embora."

— *Maria de la Paz Echenique,* Brasília

VIDA SIMPLES quer saber como você enxerga as ruas, as cenas, os personagens da sua cidade. Mande sua fotografia para *vidasimples@maisleitor.com.br*

DIFICULDADE QUE VOCÊ TEM PARA AGRADAR

- DORMINDO DE CONCHINHA
- COMPRANDO FLORES

APSEN
FARMACÊUTICA

O SOL PODE SER PERIGOSO.

A FALTA DELE TAMBÉM.

Você sempre se protegeu do sol.
Chegou a hora de se proteger da sua ausência e evitar a deficiência de vitamina D. DeSOL é uma das maneiras mais práticas de tomar vitamina D diariamente, sem os problemas causados pelo sol.

Aproveite o melhor do sol com DeSOL.

vitaminadesol.com.br

Gestantes, nutrizes e crianças até 3 anos somente devem consumir este produto sob orientação de nutricionista ou médico.